

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ОМС Управление образованием Полевского городского округа
МБОУ ПГО "СОШ № 18"

РАССМОТРЕНО

руководитель предметно-методической кафедры естественных дисциплин, математики и информатики, технологии, физической культуры и ОБЖ

Григорьева Е.Ф.
[Номер приказа] от «26» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ПГО
«СОШ №18»

Тарасова Т.Г.
[Номер приказа] от «30» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса ВД «Здоровейка»

для обучающихся 1 классов

Г. Полевской, 20234

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Русские народные игры» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Русские народные игры» (далее – ФРП «Русские народные игры»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровейка»

Программа курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания; направлена на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность программы состоит в том, что она призвана компенсировать отсутствие третьего часа физической культуры в учебном плане школы на уровне начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательную организацию создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательная организация призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Подвижные игры – естественный спутник жизни младшего школьника, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять

смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически, лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси- лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых младший школьник не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа курса внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства

глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

Основная идея программы внеурочной деятельности заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровейка»

Приоритетная **цель** программы: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Достижение цели изучения учебного курса определяется решением следующих **задач**:

- формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной
- формирование активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения), б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений;
- обучение: осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а

также предметные достижения обучающихся за первый год обучения на уровне начального общего образования.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровейка»

Общее число часов отведённых на изучение учебного курса – 33 часа: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели).

Направление курса внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное.

Форма организации: учебный курс физической культуры, соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Русские народные игры» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории подвижных игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе участия в подвижных играх;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях во время участия в подвижных играх.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Русские народные игры» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие метапредметные результаты:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования;
- понимать влияние подвижных игр на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения во время участия в подвижных играх;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых подвижных игр.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- контролировать выполнение условий игры, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий с правилами подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения

различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Применение русских народных игр и забав в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

6. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Основная функция занятий - воспитание национального самосознания. Народные игры, забавы, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Русские народные игры на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки", "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - Игры с историческим наследием русского народа, отражающие повседневные занятия наших предков, в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота",

"Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка",

"Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишки", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавку", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты. (3-4 год обучения)

Этот же компонент подразумевает знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Игры, отражающие отношение человека к природе	9		9	https://resh.edu.ru
2	Игры с историческим наследием русского народа, отражающие повседневные занятия наших предков	8		8	https://resh.edu.ru
3	Игры сверстников прошлых столетий	9		9	https://resh.edu.ru
4	Силовые игры	7		7	https://resh.edu.ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1. Игры, отражающие отношение человека к природе						
1.	«Гуси-лебеди»	1		1	9.09.2024	https://resh.edu.ru
2.	«Волк во рву»	1		1	12.09.204	https://resh.edu.ru
3.	«Волк и овцы»	1		1	16.09.2024	https://resh.edu.ru
4.	«Вороны и воробьи»	1		1	23.09.2024	https://resh.edu.ru

5.	«Змейка»	1		1	30.09.2024	https://resh.edu.ru
6.	«Зайцы в огороде»	1		1	7.10.2024	https://resh.edu.ru
7.	«Пчелки и ласточки»	1		1	14.10.2024	https://resh.edu.ru
8.	«Кошки-мышки»	1		1	21.10.2024	https://resh.edu.ru
9.	«У медведя во бору»	1		1	28.10.2024	https://resh.edu.ru
2. Игры с историческим наследием русского народа, отражающие повседневные занятия наших предков						
10.	«Дедушка-рожок»	1		1	11.11.2024	https://resh.edu.ru
11.	«Домики»	1		1	18.11.2024	https://resh.edu.ru
12.	«Ворота»	1		1	25.11.2024	https://resh.edu.ru
13.	«Встречный бой»	1		1	2.12.2024	https://resh.edu.ru
14.	«Заря»	1		1	9.12.2024	https://resh.edu.ru
15.	«Корзинки»	1		1	16.12.2024	https://resh.edu.ru
16.	«Охотники и утки»	1		1	23.12.2024	https://resh.edu.ru
17.	«Ловись рыбка»	1		1	13.01.2025	https://resh.edu.ru
3. Игры сверстников прошлых столетий						
18.	«Ловишка»	1		1	20.01.2025	https://resh.edu.ru
19.	«Двенадцать палочек»	1		1	27.01.2025	https://resh.edu.ru
20.	«Игровая»	1		1	3.02.2025	https://resh.edu.ru
21.	«Кто дальше»	1		1	10.02.2025	https://resh.edu.ru
22.	«Лапта»	1		1	17.02.2025	https://resh.edu.ru
23.	«Горелки»	1		1	2.03.2025	https://resh.edu.ru
24.	«Городки»	1		1	9.03.2025	https://resh.edu.ru

25.	«Чехарда»	1		1	16.03.2025	https://resh.edu.ru
26.	«Отгадай, чей голосок»	1		1	23.03.2025	https://resh.edu.ru
4. Силовые игры						
27.	«Борющаяся цепь»	1		1	6.04.20245	https://resh.edu.ru
28.	«Перетягивание прыжками»	1		1	13.04.2025	https://resh.edu.ru
29.	«Вытолкни за круг»	1		1	20.04.2025	https://resh.edu.ru
30.	«Цепи кованы»	1		1	27.04.2025	https://resh.edu.ru
31.	«Сильный бросок»	1		1	4.05.2025	https://resh.edu.ru
32.	«Каждый против каждого»	1		1	11.05.2025	https://resh.edu.ru
33.	«Достань камешек»	1		1	18.05.2025	https://resh.edu.ru

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. [ЦОК \(educont.ru\)](http://educont.ru)
2. [Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов \(school-collection.edu.ru \)](http://school-collection.edu.ru)
3. Методические пособия и видеоуроки (edsoo.ru)
4. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru \)](http://resh.edu.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389959

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025