**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5 г. КУРЧАЛОЙ»**

Приложение №2 к ООП НОО

приказ МБОУ

«СШ №5 г. Курчалой»

от «25» августа 2022 г. №53

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Сильные, смелые»**

**для 1-4 классов**

г. Курчалой – 2022

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Сильные, смелые» (в год 34 часа, в неделю 1 час)**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья**у** обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению кружок «Сильные, смелые…» 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению кружок «Сильные, смелые…» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1.***     ***Регулятивные УУД:***

 ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

 ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.

 Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

 Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

 Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.

 Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД*:***

 Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

 Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, 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 учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**3. 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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

 социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**2.1.**       **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению кружок

«Сильные, смелые…» обучающиеся должны знать:

 основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

 особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

 особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

 основы рационального питания;

 правила оказания первой помощи;

 способы сохранения и укрепление здоровья;

 основы развития познавательной сферы;

 свои права и права других людей;

 соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

 влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

 значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

 знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

 составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

 выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

 различать “полезные” и “вредные” продукты;

 использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

 определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

 заботиться о своем здоровье;

 находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

 применять коммуникативные и презентационные навыки;

 использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

 оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

             В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|  | |  |
|  | Дорога к доброму здоровью. | 9 |
| 2. | Игры на внимание | 13 |
| 3. | Футбол | 7 |
| 4. | Эстафета | 5 |

**Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности**

**«Сильные, смелые»**

**1 класс 34-часа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | | | |
|  | |  | **по плану** | **фактич.** | | |
|  | Беседа: Дорога к доброму здоровью. | 1 |  |  | | |
| 2-3. | Игра «У медведя во бору» | 2 |  |  | | |
| 4-5. | Игра «Филин и пташка». | 2 |  |  | | |
| 6. | Игра «Горелки». | 1 |  |  | | |
| 7. | Игра «Кот и мышь». | 1 |  |  | | |
| 8. | Игра «Блуждающий мяч». | 1 |  |  | | |
| 9. | Игра «Лапта» | 1 |  |  | | |
| 10. | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | 1 |  |  | | |
| 11. | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | 1 |  |  | | |
| 12. | Игра с мячом «Охотники и утки». | 1 |  |  | | |
| 13. | Весёлые старты с мячом. | 1 |  |  | | |
| 14. | Игра «Волк во рву» | 1 |  |  | | |
| 15. | Весёлые старты со скакалкой | 1 |  |  | | |
| 16. | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |  |  | | |
| 17-18 | Игры на свежем воздухе «Метко в цель». | 2 |  |  | | |
| 19 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  | | |
| 20-21 | Игра «Белки, волки, лисы». | 2 |  |  | | |
| 22 | Игра «Совушка». | 1 |  |  | | |
| 23 | Игра «Удочка» | 1 |  |  | | |
| 24 | Игра «Перемена мест» | 1 |  |  | | |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | 1 |  |  | |
| 27-28 | Футбол | 2 |  |  |
| 29 | Спортивный праздник. | 1 |  |  | | |
| 30-31 | Эстафета | 2 |  |  | | |
| 32-33 | Игра с мячом «Охотники и утки». | 2 |  |  | | |
| 34 | Итоговый урок | 1 |  |  | | |

**Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности**

**«Сильные, смелые»**

**2 класс 34-часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | | **Кол-во часов** | **Дата** | | | |
|  | | |  | **по плану** | **фактич.** | | |
|  | Беседа: Дорога к доброму здоровью. | | 1 |  |  | | |
| 2-3. | Игра «У медведя во бору» | | 2 |  |  | | |
| 4-5. | Игра «Филин и пташка». | | 2 |  |  | | |
| 6. | Игра «Горелки». | | 1 |  |  | | |
| 7. | Игра «Кот и мышь». | | 1 |  |  | | |
| 8. | Игра «Блуждающий мяч». | | 1 |  |  | | |
| 9. | Игра «Лапта» | | 1 |  |  | | |
| 10. | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | | 1 |  |  | | |
| 11. | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | | 1 |  |  | | |
| 12. | Игра с мячом «Охотники и утки». | | 1 |  |  | | |
| 13. | Весёлые старты с мячом. | | 1 |  |  | | |
| 14. | Игра «Волк во рву» | | 1 |  |  | | |
| 15. | Весёлые старты со скакалкой | | 1 |  |  | | |
| 16. | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | | 1 |  |  | | |
| 17-18 | Игры на свежем воздухе «Метко в цель». | | 2 |  |  | | |
| 19 | Игры на свежем воздухе | | 1 |  |  | | |
| 20-21 | Игра «Белки, волки, лисы». | | 2 |  |  | | |
| 22 | Игра «Совушка». | | 1 |  |  | | |
| 23 | Игра «Удочка» | | 1 |  |  | | |
| 24 | Игра «Перемена мест» | | 1 |  |  | | |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | | 1 |  |  | |
| 27-28 | Футбол | | 2 |  |  |
| 29 | Спортивный праздник. | | 1 |  |  | | |
| 30-31 | Эстафета | | 2 |  |  | | |
| 32-33 | Игра с мячом «Охотники и утки». | | 2 |  |  | | |
| 34 | Итоговый урок | | 1 |  |  | | |
|  | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс 34-часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Колич часов** | **Содержание занятия** | | | **Дата**  **проведения** | | | |
| **Народные игры** | | | | | | По плану | | фактич | |
|  | Беседа: Дорога к доброму здоровью. | **1** | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | | |  | |  | |
| **2-3.** | Игра «У медведя во бору» | **2** | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | | |  | |  | |
| **4-5.** | Игра «Филин и пташка». | **2** | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | | |  | |  | |
| **6.** | Игра «Горелки». | **1** | Правила игры. Проведение игры. | | |  | |  | |
| **7.** | Игра «Кот и мышь». | **1** | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | | |  | |  | |
| **9.** | Игра «Блуждающий мяч». | **1** | Правила игры. Проведение игры. | | |  | |  | |
| **10.** | Игра «Лапта» | **1** | Правила игры.  Проведение игры. Эстафета. | | |  | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | |
| **11.** | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | **1** | | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. |  | |  | | |
| **12.** | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | **1** | | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |  | |  | | |
| **13.** | Игра с мячом «Охотники и утки». | **1** | | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. |  | |  | | |
| **14.** | Весёлые старты с мячом. | **1** | | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |  | |  | | |
| **15.** | Игра «Волк во рву» | **1** | | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. |  | |  | | |
| **16.** | Весёлые старты со скакалкой | **1** | | Комплекс ОРУ со скакалкой. |  | |  | | |
| **17.** | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | **1** | | Правила игры. Проведение игры. |  | |  | | |
| **18-19** | Игры на свежем воздухе «Метко в цель». | **2** | | Метание в цель. |  | |  | | |
| **20** | Игры на свежем воздухе | **1** | | Разучивание и проведение игр. |  | |  | | |
| **21-22** | Игра «Белки, волки, лисы». | **1** | | Правила игры. Проведение игры. |  | |  | | |
| **23** | Игра «Совушка». | **1** | | Правила игры. Проведение игры. |  | |  | | |
| **24** | Игра «Удочка» | **1** | | Игры со скакалкой, мячом. |  | | | |  |
| **25** | Игра «Перемена мест» | **1** | | Построение. Строевые упражнения перемещение. |  | | | |  |
| **26** | Игра «Салки с мячом». | **1** | | Правила игры. Проведение игры. |  | | | |  |
| **27** | Игра «Прыгай через ров» | **1** | | Совершенствование координации движений. |  | | | |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | | | |  |
| **28-29** | Футбол | **2** | | Игровые правила. Игра. |  | | | |  |
| **30-31** | Спортивный праздник. | **1** | | Проведение игры. |  | | | |  |
| **32** | Эстафета | **1** | | Игровые правила. Игра. |  | | | |  |
| **33** | Игра с мячом «Охотники и утки». | **1** | | Проведение игры. |  | | | |  |
| **34** | Итоговое занятие | **1** | |  |  | | | |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс 34-часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Колич часов** | **Содержание занятия** | | | **Дата**  **проведения** | | | |
| **Народные игры** | | | | | | По плану | | фактич | |
|  | Беседа: Дорога к доброму здоровью. | **1** | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | | |  | |  | |
| **2-3.** | Игра «У медведя во бору» | **2** | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | | |  | |  | |
| **4-5.** | Игра «Филин и пташка». | **2** | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | | |  | |  | |
| **6.** | Игра «Горелки». | **1** | Правила игры. Проведение игры. | | |  | |  | |
| **7.** | Игра «Кот и мышь». | **1** | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | | |  | |  | |
| **9.** | Игра «Блуждающий мяч». | **1** | Правила игры. Проведение игры. | | |  | |  | |
| **10.** | Игра «Лапта» | **1** | Правила игры.  Проведение игры. Эстафета. | | |  | |  | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | |
| **11.** | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | **1** | | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. |  | |  | | |
| **12.** | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | **1** | | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |  | |  | | |
| **13.** | Игра с мячом «Охотники и утки». | **1** | | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. |  | |  | | |
| **14.** | Весёлые старты с мячом. | **1** | | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |  | |  | | |
| **15.** | Игра «Волк во рву» | **1** | | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. |  | |  | | |
| **16.** | Весёлые старты со скакалкой | **1** | | Комплекс ОРУ со скакалкой. |  | |  | | |
| **17.** | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | **1** | | Правила игры. Проведение игры. |  | |  | | |
| **18-19** | Игры на свежем воздухе «Метко в цель». | **2** | | Метание в цель. |  | |  | | |
| **20** | Игры на свежем воздухе | **1** | | Разучивание и проведение игр. |  | |  | | |
| **21-22** | Игра «Белки, волки, лисы». | **1** | | Правила игры. Проведение игры. |  | |  | | |
| **23** | Игра «Совушка». | **1** | | Правила игры. Проведение игры. |  | |  | | |
| **24** | Игра «Удочка» | **1** | | Игры со скакалкой, мячом. |  | | | |  |
| **25** | Игра «Перемена мест» | **1** | | Построение. Строевые упражнения перемещение. |  | | | |  |
| **26** | Игра «Салки с мячом». | **1** | | Правила игры. Проведение игры. |  | | | |  |
| **27** | Игра «Прыгай через ров» | **1** | | Совершенствование координации движений. |  | | | |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | | | |  |
| **28-29** | Футбол | **2** | | Игровые правила. Игра. |  | | | |  |
| **30-31** | Спортивный праздник. | **1** | | Проведение игры. |  | | | |  |
| **32** | Эстафета | **1** | | Игровые правила. Игра. |  | | | |  |
| **33** | Игра с мячом «Охотники и утки». | **1** | | Проведение игры. |  | | | |  |
| **34** | Итоговое занятие | **1** | |  |  | | | |  |