****

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**

         оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

         умение выражать  свои эмоции;

         понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

         определять и формировать цель  деятельности с помощью учителя;

         проговаривать последовательность действий во время занятия;

         учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

         умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

         умение оформлять свои мысли в устной форме

         слушать и понимать речь  других;

         договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

         учиться работать в  паре,  группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**Результатом практической деятельности по программе «Юный олимпиец» можно считать следующее:**

* Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
* Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
* Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
* Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
* Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
* Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
* Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
* 90% учащихся класса заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

**Предполагаемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Формы организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Место проведения** | **Время проведения** | **Форма организации.** |
| Школа | Первая половина учебного дня | Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры. |
| Школа | Вторая половина учебного дня | Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр. |
| Семья | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность. |
| Учреждения дополнительного образования. | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Детские спортивные секции и школы. |
| Школьные оздоровительные лагеря. | Каникулы. | Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря. |

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Рекомендуется регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления в каждой возрастной группе. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

**Формы и методы воспитания культуры здоровья младших школьников.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Формы** |
| Методы формирования сознания. | - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; читательские конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.; |
| Методы организации деятельности и формирования опыта поведения. | - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;  - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни. |
| Методы  стимулирования поведения и деятельности. | - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения. |
| Метод проектов. | - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни. |

**1. Подвижные игры (4ч.)**Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

**2. Сюжетные и народные игры ( 6 ч.)** Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка».  Разучивание  игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун»,  «Мак», «Перепёлочка».  Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп,  убегай!». «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

**3. Настольные игры (2ч.):**  Знакомство с настольными играми. Шашки, шахматы

**4. Экскурсии (4ч.):**«Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него. Наблюдения за изменениями в природе. «Красота осенней природы». **«**Здравствуй, гостья Зима!**»**

**5. Тематические беседы (3ч.):** «Твой новый режим дня» «Осторожно – тонкий лёд!», «Учимся не болеть»

**6. Динамическая прогулка**. **(1ч.)** «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол»

**7. Пальчиковые игры (3ч*.).***  Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок.  «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик»,  «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

**8. Зимние забавы и спортивные соревнования (5ч.).**   Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки. «В здоровом теле – здоровый дух», «Быстро в домик», «Подними предмет»

**9. Полезные  и вредные привычки. (3ч.)** Просмотр и обсуждение фрагмента  обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества.  Токсические вещества.  Полезные лекарства.  Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

**10. Здоровое питание –отличное настроение. (2ч.)**  Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она:  сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.   «О пользе завтрака», «День каши»  Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её  пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.  «День соков».  Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.  «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

**Итоговое занятие.(1 час)**

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| 1 | Подвижные игры | 4 ч |
| 2 | Сюжетные и народные игры | 6 ч |
| 3 | Настольные игры | 2 ч |
| 4 | Экскурсии | 4 ч |
| 5 | Тематические беседы | 3 ч |
| 6 | Динамическая прогулка. | 1 ч |
| 7 | Пальчиковые игры | 3 ч |
| 8 | 8. Зимние забавы и спортивные соревнования | 5 ч. |
| **9.** | Полезные  и вредные привычки. (3ч.) | 3 ч. |
| **10.** | Здоровое питание –отличное настроение. (2ч.) | 2 ч. |
| **11.** | Итоговое занятие.(1 час) | 1 ч. |
| ВСЕГО | | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

Планирование составлялось из расчета **1 час в неделю.** 70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий на формирование здорового образа жизни.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№** | **Форма работы** | | **Тема беседы** | **Место проведения** |  | |
| Сентябрь | 1 | Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. | | «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него. | Школа, территория вокруг школы. |  |
| 2 | Подвижные игры на свежем воздухе. | |  | Спортивная площадка. |  |
| 3 | Беседа  Подвижные игры на свежем воздухе. | | «Твой новый режим дня» | Кабинет нач. классов.  Спортивная площадка |  |
| 4 | Экскурсия в осенний лес. | | «Красота осенней природы». | Окрестности вокруг школы. |  |
|
| Октябрь | 1 | Внеклассное мероприятие | «Волшебница Гигиена» | | Кабинет нач. классов. |  |
| 2 | Динамическая прогулка. | «В гости к берёзкам». | | Школьный парк. |  |
| 3 | Знакомство с настольными играми. | Шашки, шахматы | | Кабинет нач. классов. |  |
| 4 | Подвижные игры на свежем воздухе.  Беседа. | «Гуси – гуси»  «Осторожно – тонкий лёд!» | | Спортивная площадка. |  |
| Ноябрь | 1 | Внеклассное мероприятие Подвижные игры и упражнения со скакалками. | «Советы Айболита» | | Кабинет нач. классов.  Спортивный зал. |  |
| 2 | Беседа. Спорт. развлечения «Зов джунглей». | «Учимся не болеть» | | Спортивный зал. |  |
| 3 | Весёлые старты с мячом |  | | Спортзал |  |
| 4 | Настольные игры. | Шашки, шахматы | | Кабинет нач. классов. |  |
| Декабрь | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Строим снежную крепость | | Спортивная площадка. |  |
| 2 | Украшение школьного двора к празднику. | Лепка и оформление снежных фигур. | | Спортивная площадка. |  |
| 3 | Экскурсия | Здравствуй, гостья Зима! | | школьный парк. |  |
| 4 | Подвижные спортивные игры. | «Быстро в домик», «Подними предмет» | | Спортивный зал. |  |
| Январь | 1 | Лыжная прогулка в зимний парк | Прогулка на лыжах | | школьный парк. |  |
| 2. | Игры на свежем воздухе. | катание с горки. | | Школьный двор |  |
| 3 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Катание на санках. Игра в снежки. | | Спорт. площадка. |  |
| Февраль    Февраль | 1 | Практическая работа | Здоровое питание. Примерное меню на день | | Кабинет нач. классов |  |
| 2 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | Игры «Белые медведи», «Два Мороза» | | Спортивная площадка. |  |
| 3 | Беседа | Твои шаги к здоровью | | Кабинет нач. классов. |  |
| 4 | Спортивные соревнования | Папа, мама, я – спортивная семья | | Спорт. зал |  |
| Март | 1 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | Лепим снеговика | | Спортивная площадка. |  |
| 2 | Эстафеты с мячом | «Весёлые старты» | | Спортивный зал |  |
| 3 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. |  | | Спортивная площадка. |  |
| Апрель  Апрель | 1 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | Игры «Воробьи, вороны»,  «Цепи кованые» | | Спортивная площадка. |  |
| 2 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. |  | | Спортивная площадка. |  |
| 3 | Беседа | Сон – лучшее лекарство | | Кабинет нач. классов. |  |
| 4 | Весёлые старты | Спортивные состязвния | | Спорт. площадка. |  |
| Май | 1 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | Эстафеты с мячом | | Спорт. площадка. |  |
| 2 | Экскурсия к реке Вагай | Наблюдения за весенними изме- | | река |  |
| 3 | Экскурсия в весенний лес. | нениями в природе. Подвижные игры. | | Парк, лес |  |
| 4 | Богатырские потешки | Спортивные состязания | | Спорт. площадка |  |