

Приложение
к Основной образовательной программе
начального общего образования
ОЧУ «Ишимская православная гимназия»,
утвержденной приказом директора от 31.08.2023 № 238

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАСТИ ЗДОРОВЫМ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ.**

Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Расти здоровым» 1-4 класс разработана в соответствии с:

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 года №286);
- в соответствии с требованиями Стандарта православного компонента общего образования;
- с учетом Федеральной образовательной программы начального общего образования (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 года №372);
- в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования ОЧУ «Ишимская православная гимназия»;
- в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) и рабочих программ курсов внеурочной деятельности;
- с учетом Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура
- с учетом авторской программы под ред. А.П.Матвеева

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы - Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности «Расти здоровым» соответствуют

целям и задачам основной образовательной программы.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности «Расти здоровым» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю. Программа рассчитана на 68 часов. Срок реализации программы: 1 год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Игры с бегом.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игры
- Комплекс ОРУ в движении. Игры
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры.
- Упражнения с предметами. Игры.
- Комплекс ОРУ в движении. Игры
- Комплекс ОРУ с предметами. Игры

Игры с мячом.

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками.

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко»
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики».

Игры малой подвижности.

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игры
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Зимние забавы.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

игры на свежем воздухе

Эстафеты.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры.

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

Разучивание народных игр.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты освоения *православного компонента* основных образовательных программ общего образования отражают:

- 1) укорененность в православной традиции, вере и любви к Богу и ближним как высших ценностях человеческой жизни;
- 2) устремленность личности к высшему идеалу человеческого совершенства, выраженного в Богочеловеке – Господе Иисусе Христе («теосис», «обожение» человека);
- 3) наличие нравственного самосознания (понятия о добре и зле, правде и лжи),

усвоение таких качеств, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;

4) осознание себя чадом Русской Православной Церкви;

5) наличие исторической памяти, чувства тесной связи со своим народом и Отечеством, осознание базовых ценностей общества: священного дара жизни, человеческой личности, семьи, Родины;

6) благоговейное отношение к святыням Русской Православной Церкви;

7) наличие навыков добродетельной жизни (христианского благочестия), развитие таких качеств, как послушание, терпение, трудолюбие, милосердие, целомудрие и др.; хранение чести и гражданского достоинства;

8) ответственность и прилежание в учебе;

9) любовь к ближним через социальное служение и жертвенность;

10) наличие и практическая реализация навыков совместного творчества и сотрудничества;

11) наличие навыков неприятия зла, различения греха (непослушания, обидчивости, зависти, лени и др.) и противостояния искушениям «века сего»;

12) наличие эстетических чувств, умения видеть красоту Божьего мира, красоту и внутренний смысл православного Богослужения;

13) наличие бережного отношения к здоровью как дару Божию;

14) наличие бережного отношения к природе и всему живому.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных

коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Метапредметные результаты освоения **православного компонента** основных образовательных программ общего образования отражают:

- 1) овладение базовыми понятиями православного вероучения, выстраивающими правильное понимание отношений знания и веры, науки и религии;
- 2) формирование целостной картины мира на основе православного мировоззрения и мировосприятия;
- 3) совершенствование умственных способностей через опыт учебы, труда, творческой деятельности, опыт духовной жизни, которые развивают такие качества ума, как память, понимание, умение сосредотачиваться, удерживать внимание, осмысленно слышать и слушать, рассуждать, отделять главное от второстепенного и др.;
- 4) сформированность нравственного отношения к знанию: знания не ради собственных амбиций и корысти, а ради ответственного служения Богу и Отечеству;
- 5) умение извлекать духовный и нравственный смысл из общих знаний и универсальных учебных действий;
- 6) овладение навыками смыслового чтения печатных текстов через бережное отношение к слову, помня наставления древнего книжника «Велика ведь бывает польза от учения книжного: книги наставляют и научают нас пути покаяния, ибо мудрость обретаем и воздержание в словах книжных. Это – реки, напаяющие вселенную, это источники мудрости, в книгах ведь неизмеримая глубина, ими мы в печали утешаемся, они - узда воздержания».

Предметные результаты:

- соблюдать правила поведения на занятиях,
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств,
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тематических разделов	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Контроль и оценка	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
--------------	---	-------------------------	--	--------------------------	---

			ы		
1	Игры с бегом	12 часов	https://resh.edu.ru/subject/9/	самооценка	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
2.	Игры с мячом	12 часов	https://resh.edu.ru/subject/9/	самооценка	
3.	Игры с прыжками	8 часов	https://resh.edu.ru/subject/9/	самооценка	
4.	Игры малой подвижности	10 часов	https://resh.edu.ru/subject/9/	самооценка	
5.	Зимние забавы	8 часов	https://resh.edu.ru/subject/9/	самооценка	
6.	Эстафеты	8 часа	https://resh.edu.ru/subject/9/	самооценка	
7.	Русские народные игры	10 часов	https://resh.edu.ru/subject/9/	самооценка	
Итого		68 часов			