**Программа внеурочной деятельности**

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЧАС»**

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно услож­няется, и это требует от учащихся значительного умственного и нерв­но-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предпо­лагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состоя­ние центральной нервной системы и функций организма, определен­ный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режи­мом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического разви­тия многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проб­лему.

У многих первоклассников наблю­дается низкая двигательная активность, широкий спектр функцио­нальных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы воз­можность вредных влияний и способствовали бы укреплению здо­ровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двига­тельный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, кото­рые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или про­должают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рацио­нальной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптацион­ного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Общая характеристика программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Оздоровительный час» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы 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.

Программа «Оздоровительный час» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительноеразвитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу «Оздоровительный час» вошли народные игры, распространенные в России в последнее столетие, подвижные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Программа учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. Сэтой целью включены подвижные игры, настольные игры, викторины разной тематики. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Место в учебном плане**

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2 классе в год, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данной программы являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

– привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

- развитие двигательной активности учащихся

**Цель программы:**

**-** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**-** формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Основными задачами** данной программы являются:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе,
* развить природные задатки и способности детей;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
* развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**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.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдимым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты программы «Оздоровительный час»**

**Личностными результатами** являются следующие умения:

* *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).

***Коммуникативные универсальные учебные действия*** обеспечивают социальную компетентность и учёт позициидругих людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективномобсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстникови строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество сосверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

• планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

• постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

• разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

• управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

.

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | Тема | Подвижная игра | часы | Примерная дата проведения | Дата проведения |
| 1 | Сентябрь. | Игры на асфальте. | Улитка, классики, солнышко с косичками, змейка. | 1 |  |  |
| Подвижные игры. | Найди клад, угадай рисунок. | 1 |  |  |
| Хороводные игры | Кот и мыши. | 1 |  |  |
| Осенние забавы | Рисунок из листьев на асфальте, создай осенний листопад. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 2 | Октябрь. | Игры с мячом | Горячая картошка | 1 |  |  |
| Подвижные игры | Красная шапочка и волк. Гуси-лебеди.  День и ночь. | 2 |  |  |
| Русские народные игры | Жмурки. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 3 | Ноябрь. | Спортивные игры | Лохматый пес, поймай уток, ловишка. | 2 |  |  |
| Хороводные игры | Мышеловка, золотые ворота. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |
| 4 | Декабрь. | Зимние игры( большей подвижности) | Догони валенок, дед мороз и рукавичка, ловишка. | 3 |  |  |
| Зимние игры  ( меньшей подвижности) | Угадай рисунок на снегу. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 5 | Январь. | Хороводные игры | Раздувайся пузырь, карусель. | 1 |  |  |
| Русские народные | Зайки. | 1 |  |  |
| Зимние игры | Снежинки ветер и мороз, | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |
| 6 | Февраль. | Подвижные игры. | Поймай воробышка, ловушка. | 1 |  |  |
| Зимние игры | снежные салки. | 2 |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |
| 7 | Март. | Подвижные игры | Зайцы и лиса, у медведя во бору. | 2 |  |  |
| Хороводные игры | Огород. | 1 |  |  |
| Весенние игры | Кораблик. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 8 | Апрель. | Подвижные игры | Водяной, кошка. | 2 |  |  |
| Игры с мячом | Колобок. | 1 |  |  |
| Весенние игры | Ручеек. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 9 | Май. | Подвижные игры | Ласточка и мошки, море волнуется. | 2 |  |  |
| Игры с мячом | Один в кругу. Кого назвали, тот и лови. | 2 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
|  |  |  |  | **33** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Тема | Подвижная игра | часы | Примерная дата проведения | Дата проведения |
| 1 | Сентябрь | Игры на асфальте, улитка. | Классики. | 1 |  |  |
| Осенние игры. | Солнышко и дождик, перелет птиц, гирлянда из листьев. | 3 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 2 | Октябрь | Игры с мячом. | Вышибалы. | 1 |  |  |
| Хороводные игры. | Зайка. | 1 |  |  |
| Русские народные. | Заря, луна и звезды. | 2 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 3 | Ноябрь | Подвижные игры. | У медведя во бору, мы веселые ребята, затейники. | 1 |  |  |
| Хороводные игры. | Я иду, иду, иду, за собой детей веду» | 2 |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |
| 4 | Декабрь | Подвижные игры. | Вызов номеров, найди себе пару, фигуры. | 3 |  |  |
| Зимние игры (меньшей подвижности). | Угадай рисунок на снегу. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 5 | Январь | Подвижные игры. | Выручай. | 1 |  |  |
| Игры с мячом. | Найди мяч. | 1 |  |  |
| Зимние игры (большей подвижности). | Льдинка, дед мороз и рукавичка. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |
| 6 | Февраль | Подвижные игры. | Сторож, светофор, кот идет. | 3 |  |  |
| Зимние игры. | Поразим мишень. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 7 | Март | Весенние игры. | Ручеек, гори-гори ясно с платком. | 2 |  |  |
| Подвижные игры. | Догони свою пару, ловушка. | 2 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 8 | Апрель | Игры с мячом. | У кого мяч,  цвет. | 2 |  |  |
| Подвижные игры. | Волны по кругу. | 1 |  |  |
| Хороводные игры. | Узел. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 9 | Май | Подвижные игры. | Шапка. | 1 |  |  |
| Спортивные игры. | Самый гибкий. | 1 |  |  |
| Русские народные игры. | Горелки. | 1 |  |  |
| Весенние игры. | Ручеек. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
|  |  |  |  | **34** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Тема | Подвижная игра | часы | Примерная дата проведения | Дата проведения |
| 1 | Сентябрь. | Подвижные  Игры. | Мышка и две кошки,  шнур. | 2 |  |  |
| Игры с мячом. | Мяч соседу, волна. | 2 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 2 | Октябрь. | Русские народные игры. | Сочинитель. | 1 |  |  |
| Подвижные игры. | Медведи с цепью, день и ночь. | 2 |  |  |
| Хороводные игры. | Пустое место. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 3 | Ноябрь. | Игры с мячом. | Блуждающий мяч. | 1 |  |  |
| Русские народные игры. | Колпачок, корзинки. | 2 |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |
| 4 | Декабрь. | Зимние игры. | По мишеням, два мороза,  Не уступлю горку. | 3 |  |  |
| Подвижные игры. | Запятнай последнего. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 5 | Январь. | Подвижные игры. | Стоп. | 1 |  |  |
| Зимние игры. | Поймай  снежок. | 1 |  |  |
| Подвижные игры. | Перегонка, жмурки. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |
| 6 | Февраль. | Русские народные. | Аяксы, кот идет | 2 |  |  |
| Игры с мячом. | Гонка мячей | 1 |  |  |
| Зимние игры | Снежки. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 7 | Март. | Подвижные игры. | Репка. | 1 |  |  |
| Игры-эстафеты. | Парная чехарда. | 2 |  |  |
| Подвижные игры. | Поиски клада, платочек. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 8 | Апрель. | Весенние игры. | Ручеек. | 1 |  |  |
| Подвижные игры. | Трубочки. | 1 |  |  |
| Русские народные игры. | Статуи. | 1 |  |  |
| Игры с мячом. | Зеваки. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 9 | Май. | Подвижные игры. | Сирена,  котики. | 2 |  |  |
| Весенние игры. | Гонки с зонтиками. | 1 |  |  |
| Игры-эстафеты. | Янусы | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
|  |  |  |  | **34** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Тема | Подвижная игра | часы | Примерная дата проведения | Дата проведения |
| 1 | Сентябрь. | Подвижные игры. | Последний выбывает,  волк во рву. | 2 |  |  |
| Игры с мячом . | Городок . | 1 |  |  |
| Русские народные. | Дедушка рожок. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 2 | Октябрь | Хороводные игры. | Иголка, нитка, узелок  Черное и  белое | 2 |  |  |
| Игры-эстафеты. | Эстафета с чехардой | 1 |  |  |
| Подвижные игры. | Перетяни за черту. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 3 | Ноябрь. | Игры с мячом. | Круг,  Квинта. | 2 |  |  |
| Подвижные игры. | Борющаяся цепь,  берегись. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |
| 4 | Декабрь. | Подвижные игры. | Попрыгун-  чики, редька. | 2 |  |  |
| Зимние игры. | Сколько вратарей,  по мишеням. | 2 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 5 | Январь. | Игры с мячом. | Охотники и утки. | 1 |  |  |
| Подвижные игры. | Филин и пташки,  цепи кованные. | 1 |  |  |
| Игры- соревнования. | Слон. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |
| 6 | Февраль. | Подвижные игры. | Птицелов,  Казаки и разбойники. | 2 |  |  |
| Русские народные игры. | С города долой, волк и дети. | 2 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 7 | Март. | Подвижные игры. | Удочка. | 1 |  |  |
| Игры с мячом. | Выбить кегли, мяч соседу. | 2 |  |  |
| Хороводные игры. | Грушка. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 8 | Апрель. | Подвижные игры. | Барсучок,  воробушки и кот. | 2 |  |  |
| Русские народные. | В шепотка. | 1 |  |  |
| Игры с мячом. | Горячие шарики. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
| 9 | Май. | Подвижные игры. | Дедушка рожок, горячее место. | 2 |  |  |
| Игры на асфальте. | Улитка,  Классики. | 1 |  |  |
| Весенние игры. | Солнышко-ведрышко. | 1 |  |  |
|  |  |  |  | **4** |  |  |
|  |  |  |  | **34** |  |  |

Список литературы:

1. Лях В.И, Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва,2004г.
2. «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.
3. Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления – Москва, 2000г.
5. Шибакова Д.З., «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
7. .Колтановский А.П, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
8. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
9. Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
10. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры»
11. Детский портал «Солнышко»
12. <http://www.solnyshko.ee>
13. <http://www.solnet.ee/games/g3.html>
14. <http://childish.fome.ru/main-2.html>
15. <http://www.ug.ru/method_article/369>

Приложение.



Подвижная игра: «Красная шапочка и волк».



Подвижная игра: «Жмурки».



Подвижная игра: « Колобок».



Игра :«Осенний листопад».