

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 82 им. А.Н. Знаменского
р. п. Каменоломни

«Утверждаю»
Директор МБОУ лицея №82
им. А.Н. Знаменского


О.Н.Кобец

Приказ № 200 от «30» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Клуб Здоровья»
1 класс

учитель: Жеребцова Дарья Александровна,

педагогический стаж: 3 года 10 месяцев

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Исходя из ФГОС, Примерных программ, ООП НОО, особенностей обучающихся 1 классов, изучение курса во внеурочной деятельности «Растем здоровыми» в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач:

Цель программы: формирование устойчивой установки на соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

Задачи программы:

- **формировать** личностную мотивацию необходимости соблюдения здорового образа жизни; заботы и сохранения своего здоровья;
- **расширить и углубить** первоначальные представления об основных факторах и «законах» сохранения своего здоровья;
- **развивать и совершенствовать** двигательные умения; силу, ловкость, координацию движений;
- **формировать** компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- **воспитывать** эмпатию, умение работать в команде.

При разработке программы внеурочной деятельности, использовались следующие документы:

- ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07 марта 1995 года № 233.
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №82 им. А.Н. Знаменского.
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицей № 82 им. А.Н. Знаменского.
- Программа обучения плаванию для возрастной категории детей 6-12 лет.

Описание места и роли программы «Растем здоровыми» во внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности курса «Растем здоровыми» в 1 классе включает изучение практического курса «Подвижные игры» и теоретического курса «Уроки здоровья». Рассчитана на 33 часа (32 учебные недели 1 час в неделю).

Согласно годовому календарному графику на 2019-2020 учебный год программа внеурочной деятельности «Растем здоровыми» будет реализована за 33 часа.

Занятия практического курса «Подвижные игры» (I, II и IV четверть) могут проводиться на открытом воздухе, в спортивном зале, в бассейне. Часы, отводимые на теоретическое изучение раздела «Уроки здоровья», осуществляются в различных организационных формах, отличных от урочной: спортивные соревнования и дни здоровья, секционные заседания, экскурсии, проектная деятельность.

Информация о количестве часов программы «Клуб Здоровья»

- Количество учебных часов I четверть - 8
 - Количество учебных часов II четверть - 8
 - Количество учебных часов III четверть - 9
 - Количество учебных часов IV четверть - 8
- Всего за год - 33**

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- понимание, что здоровье человека - одно из основополагающих ценностей человеческой жизни; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- мотивация на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры.

Метапредметными результатами изучения программы являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

Обучающийся научится:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- организовывать разные виды подвижных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- использовать изученные виды упражнений для утренней гимнастики.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать мнения партнеров по команде; контролировать свои действия в коллективной работе.

Содержание программы внеурочной деятельности курса «Растем здоровыми»

Характеристика содержательных линий

Организация здоровьесберегающих практик во внеурочной деятельности позволяет комплексно совершенствовать физическое развитие и двигательные навыки младшего школьника; воспитывать физические качества быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость. В процессе изучения первого раздела «**Подвижные игры**» дети осваивают подвижные игры с предметами или спортивным инвентарем, возможно проведение занятий без предметов. Подвижные игры адекватны потребностям растущего организма в движении, оказывают благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребенка, его всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию.

Содержание второго раздела «**Уроки здоровья**» нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. Школьники учатся рациональному поведению в различных жизненных ситуациях, получают возможность расширить, систематизировать и практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье; научатся понимать связи осознавать ответственность между своими действиями и здоровьем – своим и окружающих, за свой образ жизни.

№ п/п	раздел программы	основное содержание по темам	количество часов	формы организации учебного занятия	основные виды деятельности
1	<u>Подвижные игры</u>	Раздел «Подвижные игры» включает виды общеразвивающих физических упражнений, игр и эстафет на развитие основных физических качеств ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, а так же развивающие ориентацию в пространстве, воображение и фантазию, формирующие правильную осанку. Спортивные игры и эстафеты проводятся на материале разделов «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Легкая атлетика» как со спортивным инвентарем так и без него. Игры и физические упражнения на	18	<i>игры, дни здоровья, спортивные эстафеты, соревнования</i>	Соблюдение правил безопасного поведения во время занятий, формулирование правил и инструкций по проведению подвижных игр; освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр; выполнение упражнений , развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; освоение и принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности.

		<p>релаксацию, концентрацию внимания, развитие памяти, внимания, воображения.</p> <p>Игры повседневной жизни детей:</p> <p>Особенности народных игр: история возникновения, правила игры, распространение в разных регионах, Национальные, культурные традиции, социальные и духовные ценности других народов.</p>			
2	<u>Уроки здоровья</u>	<p>Раздел «Уроки здоровья» Основные условия и правила ЗОЖ: закаливание организма; правила личной гигиены; отказ от вредных привычек, здоровое питание, активный досуг, соблюдение режима дня.</p> <p>Культура питания: живая еда. Знакомство с национальной кухней народов России.</p>	15	<p><i>уроки - экскурсии, инсценирование работа в группах: защита проектов, конкурс рисунков, игры-викторины, просмотр тематических видеофильмов</i></p>	<p>Координация различных позиций в сотрудничестве; моделирование ситуации по навыкам ЗОЖ; преобразование и выводы из полученной информации; определение и высказывание самых простых общих правил поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей); выбор, какой поступок совершить; выполнение утренней зарядки закаливающих процедур; самостоятельная работа; работа в группах, творческие проекты.</p>

Календарно - тематическое планирование программы «Растем здоровыми»

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Кол-во часов
Подвижные игры (15 часов)			
Игры на развитие ловкости, быстроты, ориентацию в пространстве (7 часов)			
1	04.09	<i>Игры на развитие ориентации в пространстве</i> «Колокольчик здесь». «Тропинка – команда – кочки».	1
2	11.09	<i>Игры на развитие ориентации в пространстве</i> «Пятка-нос», «Попади в след».	1
3	18.09	<i>Игры на развитие ловкости, быстроты</i> «Золотые ворота», «Мышеловка», «Собери орехи».	1
4	25.09	<i>Игры на развитие ловкости, быстроты</i> «Невод», «Корзина с фруктами».	1
5	02.10	<i>Игры на развитие ловкости, быстроты</i> «Паровозик», «Белые медведи».	1
6	09.10	<i>Игры на развитие ловкости, быстроты</i> «Ласточки и мошки», «Капитан, корабль, рифы».	1
7	16.10	<i>Игры на развитие ловкости, быстроты</i> «Уйди от погони», «Веселые силачи».	1
Игры на формирование правильной осанки, развитие равновесия и координации движений (2 часа)			
8	23.10	<i>Игры на формирование правильной осанки</i> «Юные балерины и танцоры».	1
9	06.11	<i>Игры на развитие равновесия и координации движений</i> «Восточный носильщик», «Роботы».	1
Игры на развитие творчества воображения, фантазии (2 часа)			
10	13.11	<i>Игры на развитие творчества воображения, фантазии</i> «Укротитель диких зверей», «Холодно – горячо».	1
11	20.11	«Волшебные превращения», «Угадай, кто я?».	1
Народные игры (4 часа)			
12	27.11	Русская народная игра «Краски», украинская народная игра «Хлебчик».	1
13	04.12	Игры народов Кавказа: дагестанская народная игра «Подними платок», осетинская народная игра «Водопад и ветер».	1
14	11.12	Чувашская народная игра «Хвост змеи», игра народов севера «Рыбалка».	1
15	18.12	Игры народов мира: индийская народная игра «Орехи и обезьянки», игра народов Америки «Смелые ковбои».	1
Уроки здоровья (15 часов)			
16	25.10	Школа светофорных наук. Я пешеход и пассажир. <i>Экскурсия по поселку: «Безопасный маршрут дом - лицей».</i>	1
17	15.01	Школа светофорных наук. Я пешеход и пассажир. <i>Экскурсия по поселку: «Безопасный маршрут дом - лицей».</i>	1
18	22.01	Правила ЗОЖ. <i>Здоровьесберегающий проект</i>	1
19	29.01	Правила ЗОЖ. <i>Здоровьесберегающий проект</i>	1
20	05.02	В гостях у Мойдодыра. <i>Экскурсия в медицинский центр п. Каменоломни.</i>	1
21	19.02	Меню школьника. <i>Экскурсия в столовую.</i>	1
22	26.02	<i>Что я знаю про витамины. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».</i>	1

23	04.03		1
24	11.03	Кулинарное путешествие по России: <i>проект «На вкус и цвет товарища нет».</i>	1
25	18.03	Мой режим дня. Мой досуг. <i>Творческий проект.</i>	1
26	01.04	Наша безопасность. <i>Сюжетно-ролевая игра «Один дома». Просмотр тематического видеофильма «Очень подозрительный тип»</i>	1
27	08.04	Среда обитания. Что такое экология?	1
28	15.04	Среда обитания. Что такое экология?	1
29	22.04	Круглый стол «Правила ЗОЖ. Если хочешь быть здоров».	1
30	29.04	Круглый стол «Правила ЗОЖ. Если хочешь быть здоров».	1
Эстафеты (3 часа)			
31	06.05	Спортивные эстафеты и соревнования.	1
32	13.05	День здоровья. Веселые старты	1
33	20.05	День здоровья. Веселые старты	1
Итого:			33

СОГЛАСОВАНО

**Протокол заседания
методического совета
МБОУ лицея № 82
от «29» августа 2019 г. №1**


_____ / С. Ю. Машлякевич /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


_____ / Е. А. Песоцкая /
ФИО

«30» августа 2019г.