

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

Утверждаю:

Директор МБОУ лицей № 82
им. А.Н. Знаменского

Кобец О.Н.

Приказ №290 от «30» августа 2019г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»,
1, 2, 4 классы**

Составитель: учитель первой
квалификационной категории
МОЛЧАНОВА Л.В.,
педагогический стаж 27 лет.

2019 -2020 учебный год

Пояснительная записка

Изучение во внеурочной деятельности курса «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач:

Цель внеурочной деятельности: формирование единого образовательного пространства для решения задач социализации, воспитания, развития ценности здорового образа жизни, самоопределения обучающихся на основе интеграции ресурсов образовательного учреждения и построения индивидуальной образовательной программы обучающихся.

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** двигательную активность; силу, ловкость, координацию движений;
- **формировать** компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- **воспитывать** сплоченность, умение работать в команде.

При разработке программы внеурочной деятельности, использовались следующие документы:

- примерной программы основного общего образования по курсу внеурочной деятельности для начальных классов;
- основной образовательной программы лицея;
- требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- на основе программы «Физическая культура. Начальные классы» А.М. Лях ,2010 г.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности курса *«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»* в 1 классах рассчитана на 33 часа, во 2-4 классах рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Согласно годовому календарному графику на 2019-2020 учебный год программа внеурочной деятельности *«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»* в **1-4** классах рассчитана на 33 часа. В связи с этим, образовательная программа по предмету в **1А классе** будет реализована в полном объеме за **33 часа**, а во **2А, 4А классах (праздничные дни: 4 ноября, 24 февраля, 9 марта, 4 и 11 мая)** за **29 часов**, за счет сокращения и объединения уроков по теме «Подвижные игры» и «Эстафеты».

Содержание программы внеурочной деятельности курса «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Характеристика содержательных линий

В процессе изучения первого раздела «**Подвижные игры**» дети осваивают подвижные игры с предметами или спортивным инвентарем, возможно проведение занятий без предметов. Подвижные игры занимают большое место в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. В подвижных играх эти качества у детей развиваются в комплексе. Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем.

Именно благодаря этому свойству подвижные игры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию детей.

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

Продолжительность изучения учебных тем и разделов

№ п/п	Количество часов	Часы
1.	Подвижные игры	
	• Ориентирование в пространстве	2 часа
	• Формирование правильной осанки	3 часа
	• Развитие ловкости, воображения, фантазии	6 часа
	• Совершенствование быстроты	3-5 часов
	• Эстафеты	0-3 часов
	• Детская оздоровительная гимнастика	6 часов
2.	Уроки здоровья	9 часов
	Всего за год	1А = 33 ч., 2А, 4А=29 ч.,

Содержание учебного курса «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

№ п/ п	Название раздела, темы	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	Основное содержание	Формы организации учебных занятий	Основных видов деятельности ученика
1	Подвижные игры. «У медведя во бору»	1	Инструктаж ТБ. Бег с изменениями направления по сигналу. Блок двигательных упражнений, направленных на развитие внимательности, наблюдательности, синхронности.	Игра.	Соблюдение правил безопасного поведения во время занятий; соблюдение инструкции учителя и правил игры.
2	«К своим флажкам»	1	Построение и перестроение в шеренгу, колону, круг. Построение в круг к своим флажкам без смены места.	Игра.	<i>Обучение ориентирования в пространстве; Выполнение строевых команд: в шеренгу, колону, круг.</i>
3	Детская оздоровительная гимнастика. «Гора», «Пальма», «Дерево», «Треугольник».	1	Выполнение Разминки, 5-7 мин.. Выполнение основной части занятий, 15-20 мин... Выполнение Заминки, 3-5 мин..	Гимнастика.	Выполнение подготовительных упражнений с элементами суставной гимнастики.
4	«Ветряная мельница», «Воин», «Пружинка».	1	Выполнение Разминки, 5-7 мин.. Выполнение основной части занятий, 15-20 мин... Выполнение Заминки, 3-5 мин..	Гимнастика.	<i>Совершенствование навыков правильного дыхания при выполнении упр-й, включая элементы растяжки и самомассажа.</i>
5	Поза «Гора». Поза «Дерево». Поза «Воин». «Аист»	1	Выполнение Разминки, 5-7 мин.. Выполнение основной части занятий, 15-20 мин... Выполнение Заминки, 3-5 мин..	Гимнастика.	<i>Обучение работы внутренних органов и мышц, снятие нервного напряжения, а также разучивание комплекса упр-й «Позы животных и предметов».</i>

6	Поза «Ласточка». Поза «Стул». Поза «Бабочка». Поза «Лев».	1	Выполнение Разминки,5-7 мин.. Выполнение основной части занятий, 15-20 мин... Выполнение Заминки,3-5 мин..	Гимнастика.	<i>Обучение работы внутренних органов и мышц, снятие нервного напряжения , а также разучивание комплекса упр-й «Позы животных и предметов».</i>
7	Поза «Лягушка». Поза «Черепашка». Поза «Кошка» Поза «Собака».	1	Выполнение Разминки,5-7 мин.. Выполнение основной части занятий, 15-20 мин... Выполнение Заминки,3-5 мин..	Гимнастика.	<i>Обучение работы внутренних органов и мышц, снятие нервного напряжения , а также разучивание комплекса упр-й «Позы животных и предметов».</i>
8	Поза «Верблюд». «Чемоданчик». Поза «Лотос».	1	. Выполнение Разминки,5-7 мин..Выполнение основной части занятий, 15-20 мин... Выполнение Заминки,3-5 мин..	Гимнастика.	<i>Обучение работы внутренних органов и мышц, снятие нервного напряжения , а также разучивание комплекса упр-й «Позы животных и предметов».</i>
9	«Караси и щука»	1	Бег с изменением направления. Преследование убегающего: с перебежкой, со скакалкой, с корзинкой и т.д. Обманные движения.	Гимнастика.	Выполнение бега с изменением направления.
10	«Веселый мяч»	1	Передача мяча в парах вперед, назад, справа, слева над головой. Прыжки с поворотом кругом ноги врозь.	Гимнастика.	Выполнение передачи мяча над головой в парах; прыжков с поворотом кругом ноги врозь.
11 12	«Ребенок», «саранча»	2	Моделирование игровой ситуации: превращение в жителей Индии, выполнение	Гимнастика. Гимнастика.	<i>Выполнение упражнений для исправления осанки с предметами.</i>

13	«Лук», «Лодочка»	1	упражнений с предметами на голове. Работа в парах: взявшись за руки, подойти близко друг к другу и отойти назад; поднять руки вверх и опустить; повернуться друг к другу спиной, взявшись за руки, поднять руки над головой. Построение в три шеренги преодоление полосы препятствий в виде шариков, связанных по пять – шесть штук: постараться перешагнуть через «морские волны».		
14	Подвижные игры. «Повтори животное»	1	Моделирование игровой ситуации. Работа в команде: три прыжка вперед на левой ноге; на правой ноге; на обеих ногах; три прыжка зигзагом; перекрестными ногами. Задание выполняется на время. После выполнения обучающиеся вместе с учителем обсуждают рисунки и определяют, какое животное на рисунках обеих команд больше похоже на несуществующее.	Пластика.	<i>Обучение выполнения прыжков с сомкнутыми ногами.</i>
15 16	«Любимая игра»	2	Игры по выбору учеников.	Пластика. Пластика.	Соблюдение правил безопасного поведения во время занятий; инструкции учителя и правил игры.
17 18	Уроки здоровья «День и ночь». «Платочек».	2	Дополнительные игры на внимание и скорость реакции.	Игра. Игра.	Выполнение упражнений на внимание и скорость реакции.

	«Лохматый пес». «Зайка».				
19	Правила ЗОЖ. Солнце, воздух и вода и дыхательная гимнастика.	1	Легкое дыхание. Солнечное и лунное дыхание. Дыхание «жужжащей пчелы».	Дыхательная гимнастика.	Выполнение упражнений на внимание и скорость реакции.
20	Правила ЗОЖ. Правила гигиены	1	Проблемный диалог:правила личной гигиены. Практическая работа в группах.	Беседа.	Соблюдение правил личной гигиены.
21	Правила ЗОЖ. Здоровое питание	1	Игры, помогающие лучше узнать и почувствовать себя и свое тело.	Беседа.	<i>Обучение правил здорового и полезного детского питания.</i>
22	Правила ЗОЖ. Умей сказать нет вредным привычкам	1	Игры, помогающие выявить вредные привычки у детей.	Беседа.	<i>Обучение правилздорового образа жизни.</i>
23	Правила ЗОЖ. Мой режим дня. Мой досуг	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики на каждый день.	Беседа.	Выполнениережима дня; комплекса утренней гимнастики, организации активного досуга.
24 25	Правила ЗОЖ.	2	Игры, помогающие лучше узнать и запомнить правила в виде сценки.	Беседа.	<i>Знание правил ЗОЖ, выполнение и соблюдение их.</i>
26	Среда обитания. Что такое экология?	1	Командныеспортивные игры.	Игра.	Понятия экология и среда обитания.
27	Подвижные игры. «Гуси – лебеди»	1	Бег с преследованием. Регулирование нагрузки в игре и скорость бега изменением расстояния ; с усложнением формы передвижения.	Игра.	<i>Обучение</i> равномерному бегу; правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.
28	«Конники – спортсмены»	1	Бег наперегонки к цели. Реакция на сигнал.	Игра.	<i>Обучение</i> равномерному бегу; правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в

					гимнастическом зале.
29	«Вызов номеров»	1	Ориентация в пространстве. Бег к цели. Реакция на сигнал. Предварительное выполнение упрощенного задания: класс строится в 3 круга, ученики по сигналу находят свое место.	Игра.	<i>Обучение</i> равномерному бегу; правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.
30	«Муравьи»	1	Бег к цели. Манипуляция движениями.	Игра.	<i>Обучение</i> правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; передаче малого мяча друг другу и ловле двумя руками.
31	«Пустое место»	1	Бег по кругу к цели. Реакция на сигнал. Класс делится на две команды: мальчиков и девочек. Игру проводят в двух кругах.	Игра.	<i>Обучение</i> правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; передаче малого мяча друг другу и ловле двумя руками.
32	«Акула в затоке»	1	Бег с преследованием. Игрок, преследующий рыбок, бежит в течение 15 секунд. Затем он заменяется следующим (без остановки игры).	Игра.	<i>Обучение</i> правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; передаче малого мяча друг другу и ловле двумя руками.
33	«Змейка» «Паровозик»	1-2	Эстафетный бег: впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний в колонне игрок, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх.	Игра.	<i>Обучение</i> равномерного бега; правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.

Планируемые образовательные результаты обучающихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

Личностные результаты:

- понимание, что здоровье человека - одно из основополагающих ценностей человеческой жизни; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- 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:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- 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.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 1А , 2А, 4А.

№ п/п	Дата		Название раздела, темы	Колич. часов
	2А, 4А (пн.)	1А(ср.)		
Раздел 1: Подвижные игры (2 часа) Ориентирование в пространстве				
1	02.09. 19	04.09.19	«Мы – веселые ребята»	1
2	09.09	11.09	«К своим флажкам»	1
Раздел 2: Детская оздоровительная гимнастика (6 часов)				
3	16.09	18.09	«Тик-так», Змеиные движения», «Плечики танцуют», «Колеса паровоза».	1
4	23.09	25.09	«Ветряная мельница», « На ходулях», «Пружинка».	1
5	30.09	02.10	Поза «Гора». Поза «Дерево». Поза «Воин». Поза «Аист».	1
6	07.10	09.10	Поза «Ласточка». Поза «Стул». Поза «Бабочка». Поза «Лев».	1
7	14.10	16.10	Поза «Лягушка». Поза «Черепашка». Поза «Кошка» Поза «Собака».	1
8	21.10	23.10	Поза «Верблюд». « Чемоданчик». Поза «Лотос».	1
Раздел 3: Подвижные игры (2 часа). Ориентирование в пространстве.				
9	11.11	06.11	«Караси и щука»	1
10	18.11	13.11	«Веселый мяч»	1
Раздел 4 : Подвижные игры (3 часа). Формирование правильной осанки.				
11	25.11	20.11	«Путешествие в Индию», «Индийский танец»	2
12	02.12	27.11		
13	09.12	04.12	«За водой»	1
Раздел 5: Подвижные игры (3 часа). Развитие ловкости, воображения, фантазии.				
14	16.12	11.12	«Сказочное животное»	1
15	23.12	18.12	«Любимая игра»	2
16	13.01. 20	25.12	«Любимая игра»	

Раздел 6: Уроки здоровья (9 часов)					
17		20.01	15.01.20	«День и ночь». «Платочек». «Лохматый пес». «Зайка».	2
18		27.01	22.01		
19		03.02	29.01	Правила ЗОЖ. Солнце, воздух и вода и дыхательная гимнастика.	1
20		10.02	05.02	Правила ЗОЖ. Правила гигиены	1
21		17.02	19.02	Правила ЗОЖ. Умей сказать нет вредным привычкам	1
22		02.03	26.02	Правила ЗОЖ. Мой режим дня. Мой досуг	1
23		16.03	04.03	Правила ЗОЖ.	2
24		06.04	11.03	Мое хобби.	
25		13.04	18.03	Среда обитания. Что такое экология?	1
Раздел 7: Подвижные игры (6 часов). Совершенствование быстроты					
26		20.04	01.04	«Гуси – лебеди»	1
27		27.04	08.04	«Конники – спортсмены»	1
28		18.05	15.04	«Вызов номеров»	1
29		25.05.20	22.04	«Команда быстроногих»	1
30			29.04	«Пустое место»	1
31			06.05	«Акула в затоке»	1
8.Эстафеты (0-3 часа)					
32			13.05	«Конвейер»	1
33			20.05.20		
ит о го:		29ч.	33 ч.	1А = 33 ч., 2А, 4А=29 ч.,	

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

Утверждаю:
Директор МБОУ лицея № 82
им. А. Н. Знаменского

Кобец О.Н.

Приказ №200 от « 30 » августа 2019г.

***Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«УМНЫЕ ПОДЕЛКИ»,
2,3, 4 классы***

Составитель: учитель первой
квалификационной категории
МОЛЧАНОВА Л.В.,
педагогический стаж 27 лет.

2019 -2020 учебный год

