

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» для 1 классов МБОУ СОШ № 1 с. Кушнаренково обеспечивает введение в действие и реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и определяет общий и максимальный объем нагрузки обучающихся в рамках внеурочной деятельности, состав и структуру направлений и форм внеурочной деятельности по классам.

Программа внеурочной деятельности разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”;

- Письмо Минпросвещения России от 11.11.2021г. №03-1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году»;

- Письмо Минпросвещения России от 15.02.2022 № АЗ-11303 «О направлении методических рекомендаций»;

- Санитарные правила Роспотребнадзора СП 2.4. 3648-20,

- Устава школы;

- Образовательной программы начального общего образования ФГОС.

Цели и задачи курса

Цель:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Сформировать:

- представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правила здорового питания и его режиме; полезных продуктах;
- правила рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательную активность;
- навыки конструктивного общения;

потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни.

Ознакомить

- с причинами возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- культуру здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения;
- умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Место в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №1 2023-2024 учебного года на проведение курса «Спорт и здоровье» отводится 1 час в неделю из части внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Общий объем занятий по программе 1 классы- 33 часа в год.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов).

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в материале;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ;
- сформированная у учащихся система знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности 1 класс

Раздел «Дружи с водой»

- **Советы доктора Воды.** Представление о том, как заботиться о чистоте тела. Правила мытья рук.
- **Глаза-главные помощники человека.** Что полезно для глаз, что вредно. Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки. Практическая работа: разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.
- **Значение слуха.** Правила «Как сберечь органы слуха». Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».
- **Уход за зубами.** Уточнение представлений о том, почему болят зубы. Какие продукты полезны для зубов. Практическая работа: правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой.

Раздел «Физическое здоровье»

- **Что мы должны знать о «Рабочих инструментах человека»?** Их роль в нашей жизни. Что мы делаем с помощью рук и ног? Правила ухода за руками и ногами.
- **Значение и функции кожи.** Правила ухода за кожей.
- **Питание – необходимое условие для жизни человека.** Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

- **Сон-лучшее лекарство.** Режим отдыха и здорового сна. Подготовка ко сну. Что может сделать сон «сладким»? Как правильно спать?
- **Как настроение?** Как влияет наше эмоциональное состояние на здоровье. От чего зависит настроение. В каком настроении легче общаться с окружающими. Практическое занятие «Сотвори солнце в себе»
- **Я пришел из школы.** Поведение, общение со сверстниками во время уроков, перемен. Настроение после уроков. Что больше понравилось, чего бы никогда не повторил?

Раздел «Основы безопасности»

- **Я — ученик.** «Что такое хорошо и что такое плохо?» Ознакомление с правилами поведения в школе: на переменах, в классе, в гардеробе, в столовой.
- **Вредные привычки.** Выделить из привычек людей – вредные. Дать понятие каждой вредной привычке, довести до сознания влияние на здоровье. Привыкнуть легко, избавиться гораздо труднее.
- **Скелет — наша опора.** Осанка — стройная спина! Какое значение имеют мышцы и суставы. Нарушение осанки. Правила для поддержания правильной осанки. Практическая работа: разучивание комплекса гимнастики для сохранения правильной осанки.

Раздел «Природа и мы»

- **Как правильно вести себя в природе.** Знакомство с правилами поведения на воде. Правила поведения при пожаре дома. Практическая работа: знакомство со школьным планом эвакуации при пожаре. Представление о зависимости человека от природы. Влияние солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека. Значение подвижных игр на свежем воздухе на здоровье.

Практическая работа: организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.

Тематическое планирование

Название раздела	Количество часов
«Дружи с водой»	8 часов
«Физическое здоровье»	8 часов
«Психическое (душевное) здоровье»	6 часов
«Основы безопасности»	7 часов
«Природа и мы»	4 часа
Итого:	33 часа

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения	
				План	Факт
Раздел «Дружи с водой» 8 часов					
Советы доктора Воды. Игра «Гуси-лебеди»	1 час	0,5	0,5		
Друзья Вода и Мыло. «Палочка-выручалочка»	1 час	0,5	0,5		
Глаза – главные помощники человека. «Обыкновенные жмурки»	1 час	0,5	0,5		
Чтобы уши слышали. «У медведя во бору»	1 час	0,5	0,5		
Почему болят зубы. «Филин и пташки», «Фанты», «Краски»	3 часа	1,5	1,5		
Чтобы зубы были здоровыми. «Кот и мышь», «Пятнашки»	1 часа	0,5	0,5		
Раздел «Физическое здоровье» 8 часов					
«Рабочие инструменты»	2 час	0,5	1,5		

человека.					
«Ловушка в кругу», «Заря»					
Зачем человеку кожа?	1 час	0,5	0,5		
«Коршун»					
Если кожа повреждена.	2 часа	1	1		
«Пчелки и ласточка», «Птицелов»					
Питание - необходимое условие для жизни человека.	1 часа	0,5	0,5		
«Шар», «Выгони мяч»					
Здоровая пища для всей семьи.	2 часа	1	1		
«Липкие пеньки», «Стрелок»					
Раздел «Психическое (душевное) здоровье» 6 часов					
Сон — лучшее лекарство.	2 часа	1	1		
«Иголка, нитка и узелок», «Волк и ягнята»					
Как настроение?	2 часа	1	1		
«Ищем палочку», «Бабки-лодыжки»					
Я пришел из школы.	2 часа	1	1		
«Палочка-стукалочка», «Подними платок»					
Раздел «Основы безопасности» 7 часов					
Я — ученик. «Слепой медведь»	1 час	1	-		
Вредные привычки.	2 час	1	1		
«Волчок», «Юла»					
Скелет — наша опора.	2 часа	1	1		
«Катание мяча», «Салки»					
Осанка — стройная спина!	2 часа	1	1		
«Перетягивание», «Бита», «Жмурки»					
Раздел «Природа и мы» 4 часа					

Если хочешь быть здоров! «Лук и стрелы», «Серый волк»	1 часа	1	-		
Правила безопасности на воде.	1 час	1	-		
Обобщающий праздник спорта и здоровья.	2 час		2		
Итого	33	16,5	16,5		

Список литературы:

1. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы– М.: «Просвещение», 2021.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровье: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2021.
3. Дик Н.Ф. Веселые классные часы во 1 - 3-х классах. – Ростов –на- Дону: Феникс, 2022.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: ВАКО, 2021