

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 37»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БУДЬ ЗДОРОВ!»
1 класс

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Принята на педагогическом совете
29 августа 2016 года
(протокол №1 от 29.08.16)

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будь здоров!» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014 г., с изм. от 02.05.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015 г.);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 06.10.2009 г. № 373;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373»;

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ Школы № 37.

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Цели программы:

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

- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- ✓ профилактика вредных привычек;

- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа рассчитана для учащихся 1 класса, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Будь здоров!» в 1 классе отводится 165 ч в год (5 часов в неделю). Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина (динамический час между 2 и 3 уроками или «Весёлая прогулка»)

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные, предметные результаты:

Личностные результаты:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

- умение: применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек; играть в подвижные игры; применять игры самостоятельно; соблюдать правила игры;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся в первой половине дня, между 2 и 3 уроками, как динамический час. Время занятий – 40 минут.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

1 раздел

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

2.2 *Подвижные игры.* Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

2.2.2. Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.3. Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»

2.2.4. Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

2.2.5. Мой весёлый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол»

2.2.6. Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

2.3. *Пальчиковые игры.* Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. *Зимние забавы.* Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

2.5. *Спортивные праздники.* Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила»,

3 раздел

Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4 раздел

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. *Полезные и вредные привычки.* Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. *Здоровое питание – отличное настроение.* Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

4.3. *Лечебная физкультура.* Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

4.4. *Помоги себе сам.* Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. *Праздники.* «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

4.6. *Часы здоровья.* «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

5 раздел

Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	1	1	
2	Спорт любить — здоровым быть!	141		141
2.1	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	24	-	24
2.2	Подвижные игры	54	-	54
2.2.1	Играя, подружись с бегом	3	-	3
2.2.2	Игры – эстафеты	13	-	13
2.2.3	Игры с прыжками	14	-	14
2.2.4	Кто сильнее? Игры-соревнования	10	-	10
2.2.5	Мой весёлый звонкий мяч!	7	-	7
2.2.6	Сюжетные игры	9	-	9

2.2.7	Зимние забавы	5	-	5
2.2.8	Спортивные праздники	2	-	2
3.	Игры на развитие психических процессов	4	3	1
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	19	8	11
4.1	Полезные и вредные привычки	4	3	1
4.2	Здоровое питание – отличное настроение.	3	3	-
4.3	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации	3	-	3
4.4	Помоги себе сам	3	-	3
4.5	Праздники	3	-	3
4.6	Часы здоровья	3	2	1
	Итого	165	12	153