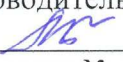




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на МО классных руководителей МБОУ «Лицей» Руководитель МО  Булатова Л. Л. Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.	Заместитель директора по ВР МБОУ «Лицей»  Булатова Л. Л. « <u>28</u> » <u>08</u> 2018г.	Директор МБОУ «Лицей»  Рябова Е.В. Приказ № <u>39</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2018г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
для учащихся 1 класса
по спортивно - оздоровительному направлению
начального общего образования
«Растем здоровыми и сильными»
на 2018-2019 учебный год**

Составитель:
Бирулько Олеся Леонидовна,
социальный педагог
МБОУ «Лицей»

Рубцовск, 2018

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта;
2. Основной образовательной программы НОО лицея;
3. Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ «Лицей»

Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа

Рабочая программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

Актуальность

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки.

Программа внеурочной деятельности “Растем здоровыми и сильными” направлена на приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению им планируемых результатов.

Информация о возрастной группе учащихся, на которых ориентирована программа

Программа ориентирована на обучающихся 1 класса.

Цель курса внеурочной деятельности:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

- формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни;

- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечение физического и психического саморазвития;
- формирование умения использовать полученные знания в повседневной жизни;
- выработка потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Ценностные ориентиры содержания курса:

- физическое и психическое саморазвитие ребенка;
- формирование у учащихся навыков и умений здорового образа жизни;
- физически и нравственно здоровая личность в современном обществе;
- здоровый образ жизни, как альтернатива асоциального поведения;
- социально-одобряемые нормы и правила.

Методологическое обеспечение программы:

- игровой метод;
- работа с телом (движение, физические упражнения);
- совместные проекты («Здоровье — это здорово», «Вредные и полезные привычки»);
- групповые дискуссии;
- релаксационные методы.

Занятия по данной программе проводятся **в групповой форме**. Учащиеся работают в парах и малых группах. Упражнения подбираются в соответствии с изучаемой темой.

Занятия проводятся в стандартной форме и включают в себя следующие элементы: приветствие, разминка, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Групповая форма проведения занятий способствует формированию у учащихся умения осуществлять сотрудничество со сверстниками, работать в коллективе, учитывая позицию другого человека. Структурированность занятия формирует у ребенка умение контролировать себя, подчиняться определенным правилам.

Игра наиболее естественная для ребенка форма общения. В процессе игры ребенок усваивает определенные формы поведения, умения и навыки, способствующие формированию здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 1 год.

Общая продолжительность программы – 34 часа.

Режим занятий — один раз в неделю.

Формы представления результатов:

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

Планируемые результаты:

В сфере личностных универсальных учебных действий:

- 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии ;
- проговаривать последовательность действий ;
- научить высказывать учащимся свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- научить учащихся совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- научить учащихся делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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;
- 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 технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Содержание программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Растем здоровыми и сильными” разбита на семь разделов:

- “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- “Бережём здоровье”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- “Я в школе и дома”: социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- “Чтоб забыть про докторов”: закаливание организма;
- “Я и мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

Содержание программы отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Тематическое планирование 1 А класс.

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	Дата по плану	Дата по факту
I	Введение. “Наша школа”.	4		
1.1	Наши знания о здоровом образе	1		

	жизни (ЗОЖ)			
1.2	В городе Здоровейске.	1		
1.3	Мой организм – целая планета.	1		
1.4	“Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?”	1		
II	Здоровое питание.	5		
2.1	Основные правила правильного питания.	1		
2.2	Этикет. Культура питания.	1		
2.3	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1		
2.4	Море для моего здоровья.	1		
2.5	Пирамида здорового питания	1		
III	Бережем здоровье.	7		
3.1	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1		
3.2	Как закаляться? Обтирание и обливание.	1		
3.3	День здоровья	1		
3.4	Что такое иммунитет?	1		
3.5	Как сохранять и укреплять свое здоровье?	1		
3.6	Правила безопасности при занятиях спортом.	1		

3.7	Азбука здоровья	1		
IV	Я в школе и дома	6		
4.1	Я и мои одноклассники	1		
4.2	Почему устают глаза?	1		
4.3	Сколиоз. Как его предотвратить?	1		
4.4	Игры и травмы.	1		
4.5	Переутомление и утомление	1		
4.6	“Умники и умницы”	1		
V	Чтоб забыть про докторов	4		
5.1	Почему мы болеем?	1		
5.2	Кто и как защищает нас от болезней?	1		
5.3	День здоровья	1		
5.4	Копилка витаминов. Здоровое питание	1		
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4		
6.1	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства.	1		
6.2	Вредные привычки	1		
6.3	“Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным”	1		
6.4	Игра “Что? Как? Почему?”	1		

VII	“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”	3		
7.1	Летние опасности.	1		
7.2	Как избежать отравлений? Первая помощь при отравлениях.	1		
7.4	Наши успехи и достижения.	1		
	ВСЕГО:	33		

Материально-техническое и учебно-методологическое обеспечение программы:

Для осуществления образовательного процесса по программе “Растем здоровыми и сильными ” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закреплённом за классом.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Список используемой литературы:

1. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Конспекты уроков для 1 класса. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания. 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008
3. Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников” - Москва., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993

4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992