

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей №188» Кировского района г. Казани

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
Н. Валиуллина А.З.
Протокол №1
От 27.08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
содержанию образования
МБОУ «Лицей № 188»
(Ч.К. Сибагатуллина) Ч.К. Сибагатуллина
2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Лицей №188»
Э.Г. Расулова
Приказ №11 от 31.08. 2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Здорово быть здоровым!»
для 1 Б класса
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: учитель
начальных классов Тамгюл С.А.

Принято на
заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2022г.

Структура и содержание рабочей программы

Планируемые результаты

Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и оздоровительных результатов.

Личностные универсальные учебные действия:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Познавательные универсальные учебные действия:

- получение первоначальных знаний о физической культуре (ученики узнают о личной гигиене человека; получают сведения о внутренних органах человека и его скелете; объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка; знакомятся с правилами правильного питания; рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека);
- знакомство с гимнастическими упражнениями с элементами акробатики (ученики научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча);
- знакомство с подвижными играми (научатся играть в подвижные игры; выполнять ловлю и броски мяча в парах; ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку);

- легкая атлетика (выполнять беговую разминку, преодолевать полосу препятствий).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- слушать и понимать речь других;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение выражать свою мысль в свободной форме.

Цель внеурочной деятельности по физкультурно - спортивной и спортивно – оздоровительной направленности: всесторонне гармоническое развитие личности ребенка, **воспитание** ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

Форма оценивания результатов может проводиться в виде практической работы с применением встроенного педагогического наблюдения, эстафета, выполнение контрольных нормативов, соревнование, портфолио индивидуальных достижений обучающегося.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (33 часа)

Вводное занятие (1 час)

Вводное занятие «Здравствуйте!»

«Правильная гигиена» (9 часов)

Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. «В гостях у Мойдодыра».

Уход за волосами. Уход за кожей. Гигиена полости рта. Глаза – главные помощники человека. Снимаем утомление глаз. Чтобы уши слышали. Уход за руками и ногами. Подвижные игры.

«Правильное питание» (6 часов)

Знакомство с доктором Правильное Питание. Питание – необходимое условие для жизни человека. Мир витаминов в различных продуктах. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины – наши друзья и помощники». Здоровая пища для всей семьи. Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться»).

«Моё здоровье в моих руках» (8 часов)

Знакомство с доктором Физические Упражнения. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Сон – лучшее лекарство. Рост и вес – главные показатели физического здоровья. Скелет – наша опора. Знакомство в доктором Стройная осанка. Как мы дышим. Тренируем дыхание. Знакомство с доктором Активный Отдых. Двигательный режим учащегося. День здоровья. Как сохранять и укреплять свое здоровье.

«Я в школе и дома» (4 часа)

Режим дня. Составление индивидуального режима дня. Мой внешний вид – залог здоровья.

Я – ученик. Поведение в школе. Профилактика травматизма. Причины травматизма младших школьников в школе.

«Я и мое ближайшее окружение» (5 часов)

Как настроение? Выставка рисунков «Моё настроение». Передай улыбку по кругу. Страна чувств и эмоций. Я и моя семья. Я и мои друзья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: Просвещение, 2010.
2. Закон РФ «Об образовании» (ст.9, ст. 14, ст.32).
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование; под ред. В. А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2003г.



