

Ленинградская область

Всеволожский район

**Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Всеволожска**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительное направление  
1 класс  
«Крепыши» (33ч)**

Составитель:  
учитель начальных классов  
Александров Л.В.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности «Крепыши» в начальной школе составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., регистрационный № 19993). Программа рассчитана на 1 год и 1 раз в неделю.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Предметные:**

- ✓ освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению
- ✓ формировать осознанное отношение младших школьников к своему здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.
- ✓ Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- ✓ формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасного образа жизни, физического воспитания;
- ✓ добиваться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования

### **Метапредметные результаты:**

#### *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить 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 класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

- Начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- Узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- Освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

#### *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.
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).
- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия

### **Содержание**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» предназначена для обучающихся 1 класса. Содержание отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 33 часа.

### **Формы организации**

- Игры – путешествия
- Беседы
- Проекты
- Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений)
- Праздники
- Подвижные игры
- Практические занятия с использованием знаний правил личной гигиены
- Конкурсы рисунков, фотографий, блюд.

### **Тематическое планирование**

- I. Основы здорового образа жизни -3ч
- II. Я и моя семья-3ч
- III. Моя безопасность-5ч
- IV. Профилактика заболеваний-4ч
- V. Семья и школа-5ч

VI. Основы здорового образа жизни -13ч

**Календарно-тематическое планирование**

	<b>Название раздела и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
	<b>Основы здорового образа жизни.</b>	<b>3</b>	
1	Разговор о правильном питании.	1	
2	Закаляйся, если хочешь быть здоров! (Правила личной гигиены).	1	
3	Движение – это жизнь!	1	
	<b>Я и моя семья.</b>	<b>3</b>	
4	Я – хороший.	1	
5	Я и все, все, все...	1	
6	Дом – место согласия и понимания.	1	
	<b>Моя безопасность.</b>	<b>5</b>	
7	Основы личной безопасности.	1	
8	Опасные и безопасные ситуации.	1	
9	Правила поведения на улицах и дорогах.	1	
10	Случайные повреждения.	1	
11	Правила поведения при пожаре.	1	
	<b>Профилактика заболеваний.</b>	<b>4</b>	
12	Что влияет на моё здоровье?	1	
13	Гигиена полости рта	1	
14	Гимнастика для глаз	1	
15	Как не заболеть?	1	
	<b>Семья и школа.</b>	<b>5</b>	
16	Здоровье – физическое, психическое и духовное.	1	
17	Режим дня младшего школьника.	1	
18	Навыки сохранения зрения и его коррекции.	1	

19	Конкурс «Самая спортивная семья»	1	
20	Привычки.	1	
	<b>Основы здорового образа жизни.</b>	<b>13</b>	
21	Хочу жить долго! (Гигиена здоровья)	1	
22	Закаливание организма	1	
23	Подвижные игры на воздухе.	1	
24	Я и моя семья.		
25	Я – особенный.	1	
26	Мой характер.	1	
27	Традиции моей семьи.	1	
28	Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»	1	
29	Игры моих родителей.	1	
30	Моя безопасность.		
31	Умение ориентироваться спасает жизнь.	1	
32	Выставка.	1	
33	Итоговое занятие. Выставка	1	