

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Короткова
Ивана Никоновича с. Дмитриевка муниципального района Нефтегорский Самарской
области

Рассмотрена
на заседании м/о

учителей начальных классов
протокол № 1

от «08» 08 2021 г.

Руководитель м/о И. В. Мельник

Проверена

заместителем директора по УВР
на реализацию стандарта в
полном объеме

Ведьга - Ведякина Т.Н.

«08» 08 2021 г.

Утверждаю

И. о. директора школы

Образцова Л.В.

приказ № 92/1-09

от «09» 08 2021 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Спортик»

Для 1 класса

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортик» для 1 класса на 2021-2022 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, **актуальная задача** современного образования. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важнейший показатель его личного успеха. Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье. Необходимо проведение уроков здоровья, на которых следует закладывать гигиенические навыки, негативное отношение к вредным привычкам, обучать навыкам правильной организации режима.

Общие цели и задачи

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортик» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2. **Обучение:**

- ✓ 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

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортик» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 1 класса и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, 66 часов в год, Продолжительность занятий в 1 классе 35 минут. Срок реализации программы : 1 учебный год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные,

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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;
- 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 всем его проявлениях.

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются по трем уровням.

В 1 классе происходит освоение только первого уровня воспитательных результатов.

Первый уровень – приобретение школьником социального знания (знания об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.д.)

Второй уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

Третий уровень – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия

Формы и средства контроля

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

-Тест

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Тематический блок, раздел курса	Основное содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	<p><i>Тема 1.</i> Дорога к доброму здоровью.</p> <p><i>Тема 2.</i> Здоровье в порядке - спасибо зарядке.</p> <p><i>Тема 3.</i> В гостях у Мойдодыра.</p> <p><u>Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»</u> <i>Текущий контроль знаний- круглый стол</i></p>	<p style="text-align: center;">Коллективная</p> <p>Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского.</p> <p>Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие) Праздник чистоты.</p>	<p>Понимание важности здоровья для человека.</p> <p>Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка. Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p>	8

2.	Питание и здоровье	<p><i>Тема 1.</i> Витаминная тарелка на каждый день. <i>Тема 2.</i> Культура питания. <i>Тема 3.</i> Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) <i>Тема 4.</i> Как и чем мы питаемся <i>Тема 5.</i> <u>Красный, жёлтый, зелёный.</u> (Текущий контроль знаний- викторина)</p>	<p>Коллективная</p> <p>Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» . Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи» Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек начал пользоваться ножом и вилок- экскурс в историю.</p>	<p>Использование основных представлений о режиме питания, о значении питания для человека. Обобщение и систематизация знаний о здоровой пище.</p>	10
3.	Моё здоровье в моих руках	<p><i>Тема 1.</i> Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. <i>Тема 2.</i> Полезные и вредные продукты. <i>Тема 3.</i> Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк» <i>Тема 4.</i> Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». <i>Тема 5.</i> Как обезопасить свою жизнь. <i>Тема 6.</i> День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». <i>Тема 7.</i> <u>В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний(Викторина)</u></p>	<p>Коллективная</p> <p>Просмотр спектакля кукольного театра. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Разучивание комплекса физических упражнений Составление режима дня. Спортивные мероприятия Сообщения о лекарственных растениях нашего края</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. Знакомство с поведением в ходе проведения экскурсии. Моделирование (составление маршрута экскурсии).</p>	14

4.	Я в школе и дома	<p><i>Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья .</i></p> <p><i>Тема 2. Зрение – это сила</i></p> <p><i>Тема 3. Осанка – это красиво</i></p> <p><i>Тема 4. Весёлые перемены</i></p> <p><i>Тема 5. Здоровье и домашние задания</i></p> <p><i>Тема 6. <u>Мы весёлые ребята</u>, <u>быть здоровыми хотим</u>, <u>все болезни победим. Текущий контроль знаний.</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Весёлые перемены. Беседы: «Зрение – это сила . Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания.</p> <p>Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти» Беседа: «Полезные и вредные привычки.»Подвижные игры.</p>	<p>Рассуждения об условиях жизни, влияющих на здоровье.</p> <p>Знакомство и применение основных правил личной гигиены.</p>	12
5.	Чтоб забыть про докторов	<p><i>Тема 1. Хочу остаться здоровым</i></p> <p><i>Тема 2. Вкусные и полезные вкусы</i></p> <p><i>Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»</i></p> <p><i>Тема 4. «<u>Как сохранять и укреплять свое здоровье</u>».</i></p> <p><i><u>Текущий контроль знаний-круглый стол</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Составление режима дня</p> <p>Разучивание</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. анализ ситуаций</p>	8

			подвижных игр. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Спортивные эстафеты. Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.		
6.	Я и мое ближайшее окружение	<p><i>Тема 1</i> Моё настроение. Передай улыбку по кругу.</p> <p><i>Тема 2.</i> Вредные и полезные привычки.</p> <p><i>Тема 3.</i> <u>Я б в спасатели пошел</u>". <u>Текущий контроль знаний- ролевая игра</u></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Выставка рисунков «Моё настроение»</p> <p>Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.» Беседа: «Будем делать хорошо и не будем плохо»</p> <p>Подбор пословиц. Ролевая игра.</p>	<p>Установление признаков сходства и отличия людей друг от друга.</p> <p>Обсуждение проблем, связанных с взаимоотношениями между людьми.</p>	6
7.	Вот и стали мы на год взрослей	<p><i>Тема 1.</i> Опасности летом (просмотр видео фильма)</p> <p><i>Тема 2.</i> Первая доврачебная помощь</p> <p><i>Тема 3 .</i> Вредные и полезные растения. Кукольный театр:</p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Опасности летом (просмотр видео фильма) Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»</p> <p>Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-</p>	<p>Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p> <p>Работа с источниками</p>	8

	<p>Русская народная сказка «Репка» <i>Тема 4. <u>Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- тест.</u></i></p>	<p>ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу» День здоровья – праздничная программа</p>	<p>информации. Обсуждение проблем, связанных с безопасностью в своём доме, на дороге, на водоёмах, при общении с незнакомыми людьми. Моделирование опасностей</p>	
Итого:				66

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	8
II	Питание и здоровье	10
III	Моё здоровье в моих руках	14
IV	Я в школе и дома	12
V	Чтоб забыть про докторов	8
VI	Я и моё ближайшее окружение	6
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8
	Итого:	66

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ п/п		Всего, час.	Дата по плану	Дата факт.
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8		
1.1	Дорога к доброму здоровью	2		
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	2		
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	2		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	2		
II	<i>Питание и здоровье</i>	10		
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	2		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	2		
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	2		
2.4	Как и чем мы питаемся			
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	2		

III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	14		
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	2		
3.2	Полезные и вредные продукты.	2		
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	2		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	2		
3.5	Как обезопасить свою жизнь	2		
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	2		
3.7	В здоровом теле здоровый дух	2		
IV	<i>Я в школе и дома</i>	12		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	2		
4.2	Зрение – это сила	2		
4.3	Осанка – это красиво	2		
4.4	Весёлые переменки	2		
4.5	Здоровье и домашние задания	2		
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	2		
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	8		
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	2		
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	2		
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	2		
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	2		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	6		
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	2		
6.2	Вредные и полезные привычки	2		
6.3	“Я б в спасатели пошел”	2		
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	8		
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	2		
7.2	Первая доврачебная помощь	2		
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	2		
7.4	Чему мы научились за год. Диагностическая работа	2		
	Итого:	66		