

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Знаменская средняя общеобразовательная школа»  
Никольский филиал

<p>Утверждаю Директор школы  И. В. Злобина</p> <p>Приказ № <u>486</u> от « <u>21</u> » <u>09</u> 2023 г.</p> 	<p>Согласовано зам. директора по ВР  О.А. Владимирова</p>	<p>Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ШМО классных руководителей</p> <p>Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.</p>
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**« СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ »**

для 1-ого класса  
на 2023 — 2024 учебный год

Знаменка 2023 год

Составитель : Жарихина Л. А.

## Рабочая программа внеурочной деятельности « Смелые, сильные, ловкие» .

### Пояснительная записка.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма , а особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Проблема воспитания здорового школьника является в современном мире актуальной, общегосударственной, комплексной.

Плохое здоровье, болезни, служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Ведь не случайно на вопрос о том, что является для человека главным – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Изучив вопросы проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, ставим следующую цель и задачи образовательной программы.

**Цель программы:** Формирование основ культуры здоровья у младших школьников.

Задачи программы:

**Образовательные:** формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены; обучить детей приёмам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью упражнений.

**Оздоровительные:** укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной, гигиенической культуры; организовать спортивно-оздоровительные, лечебно- профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

**Развивающие:** развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать способности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

**Воспитательные:** формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения; воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

**Направление образовательной программы:** спортивно-оздоровительное

Рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов, 1 час в неделю. В 1 классе 33 учебных недели.

**По окончании курса обучающиеся должны :**

**Знать:** факторы, влияющие на здоровье; факторы, негативно воздействующие на здоровье; психо – функциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

**Уметь:** проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Формы проведения :** викторины, путешествия, тренинги, соревнование, упражнения, игры, спортивные соревнования, тематические праздники, походы и т.д..

**1 класс.**  
**1 час в неделю.**  
**Всего – 33 часа.**

<b>№ п.н.</b>	<b>Тема раздела.</b>	<b>Кол-во часов.</b>
1.	Введение.	1
2.	Зачем человеку нужно здоровье.	1
3.	Режим дня.	2
4.	Система оздоровления младших школьников.	6
5.	Положительные эмоции.	3
6.	Гигиена помещения.	2
7.	Игры.	18
	Итого	33

- 1 Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка», «Успей убежать», «Не попадись», «Воробьи и кошка», «Дедушка и детки», «Охотник и зайцы», «Белые медведи», «Переноска арбузов», «Поймай лягушку», «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Охотники и утки».

**Календарно — тематическое планирование в 1 классе.**

**1 час в неделю.**

**Всего – 33 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>№ Урока в разделе</b>	<b>Тема раздела.</b>	<b>Дата план.</b>	<b>Дата факт.</b>
1.	1	Введение. Игра « Колдун»	7.09	
2.	1	Зачем человеку нужно здоровье. Игра «Два медведя»	14.09	
<b>Режим дня- 2ч</b>				
3.	1	Режим в школе Игра « Совушка»	21.09	
4.	2	Режим дома Игра « Охотники и утки»	28.09	
<b>Игры – 3 ч</b>				
5.	1	«Ловишка»	5.10	
6.	2	«Салки»	12.10	
7.	3	«К своим флажкам»	19.10	
<b>Система оздоровления младших школьников- 6ч</b>				
8.	1	Что такое система оздоровления? Что в нее входит. Игра « Ручеек»	26.10	
9.	2	Гигиена – это? Игра « Запрещенное движение»		
10.	3	Личная гигиена Игра « Пионербол»		
11.	4	Секреты закаливания Игра «Достань мяч»		
12.	5	Закаливание дома Игра « Один в круге»		

13.	6	правильное питание Игра « Прыгуны»		
<b>Игры – 3 ч</b>				
14.	1	«Жмурки»		
15.	2	«Совушка»		
16.	3	«Успей убежать»		
<b>Положительные эмоции- 3 ч</b>				
17.	1	Что такое эмоции? Игра « Два медведя»		
18.	2	Положительные эмоции Игра « Охотники и утки»		
19.	3	Что такое смех? Как смех влияет на здоровье? Игра « День- ночь»		
<b>Игры – 3 ч</b>				
20.	1	«Не попадись»		
21.	2	«Воробьи и кошка»		
22.	3	«Дедушка и детки»		
<b>Гигиена помещения- 2ч</b>				
23.	1	гигиена школьных кл. комнат Игра « Перемена мест»		
24.	2	Гигиена личной (домашней комнаты) Игра «Штандир»		
<b>Игры – 3 ч</b>				
25.	1	«Охотник и зайцы»		
26.	2	«Белые медведи»		
27.	3	«Переноска арбузов»		
<b>Игры - 6ч</b>				
28.	1	«Поймай лягушку»		
29.	2	«Будь ловким»		
30.	3	«Хитрая лиса»		
31.	4	«Медведи и пчелы»		
32.	5	«Охотники и утки»		
33.	6	«Поймай лягушку»		

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Журнал «Начальная школа».

2. Библиотека «Первое сентября», Я иду на урок в начальную школу».

3. Материалы сети «Интернет», сайты: «Первое сентября», «Педсовет»

## Школа после уроков. Это интересно!

Школа после уроков — это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта, искусства, науки, техники.

Важно иметь в виду, что **внеурочная деятельность** — это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одарёнными детьми.

Главное при этом — осуществить **взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования** как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

Содержание дополнительного образования на начальном этапе задаётся стремлением детей установить в своих играх удобный для них очеловеченный (одушевлённый) порядок в мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовать ситуацию под себя, под свою индивидуальность.

В процессе такой **свободной игры** и выявляются индивидуальные особенности поведения человека в тех или иных ситуациях, раскрываются личностные качества, постигаются определённые морально-нравственные ценности и культурные традиции.

Сверхзадача педагога дополнительного образования состоит в формировании личности обучающегося, которая является принципиальным условием его самоопределения в той или