

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАСМОТРЕНО
на заседании ШМО СОШ №6
Протокол № _____ от _____ 2019г.
Руководитель ШМО
классных руководителей _____/К.Н.Давлиева/

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
_____/Айканова М.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ №6
_____/Л.Ю.Гайсина/
Приказ № _____ от _____ 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"Юный чемпион" по спортивно-оздоровительному направлению.**

Срок реализации: 1 год

На 2019 - 2020 учебный год

Класс: 1 в
Учитель: Нуриева Линара Фидусовна

Нефтекамск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативные правовые документы, на основании которых разработана программа внеурочной деятельности.....	3
1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации программы внеурочной деятельности.....	3
1.3. Ожидаемые результаты освоения программы.....	4
1.4. Сроки реализации программы.....	5
2. Тематический план.....	6
3. Содержание учебного материала.....	6
4. Календарно-тематический план учителя.....	7
5. Список литературы.....	8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юный чемпион» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2. №2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., регистрационный №19993);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального и основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. N 1241 (зарегистрирован в Минюсте РФ 4 февраля 2011 г., регистрационный N 19707), от 22 сентября 2011 г. N 2357 (зарегистрирован в Минюсте РФ 12 декабря 2011 г., регистрационный N 22540), от 18.12.2012 № 1060 (зарегистрирован в Минюсте РФ 11 февраля 2013 г., регистрационный N 26993);
- Устава МОАУ СОШ № 6 городского округа город Нефтекамск РБ;
- основной образовательной программы (начальное общее образование) МОАУ СОШ №6 городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан;

авторской программы В.И. Лях «Юный чемпион» по спортивно-оздоровительному направлению.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный чемпион» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Юный чемпион» носит воспитательно-образовательный 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.

Задачи:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и

здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков гигиенического поведения, конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- правилам безопасного поведения на воде, обращение с огнем; поведения в школе, на улице, в доме;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- 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.

Метапредметными результатами - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Коммуникативные УУД:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно – оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Юный чемпион» предназначена для обучающихся 1-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана для 1 класса, 1 час в неделю, 33 часа в год.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вот мы и в школе.	7
2	Питание и здоровье.	3
3	Мое здоровье в моих руках .	5
4	Чтобы быть без докторов	8
5	Я в школе и дома	7
6	Вот и стали мы на год взрослей	3
	Итого:	33

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Юный чемпион» состоит из 6 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; двигательная активность.
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; двигательная активность.
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; двигательная активность.
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма; двигательная активность.
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, двигательная активность.

В содержании программы перечисленные разделы, способствующие обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены.

Календарно-тематический план

№	Раздел, темы занятий	Дата	
		По плану	По факту
	1. «Вот мы и в школе»:		
1.	Введение: «Вот мы и в школе»		
2.	Физкультура и я		
3.	Я делаю гимнастику		
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		
5.	Дорога к доброму здоровью		
6.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке		
7.	Игры на развитие восприятия		
	2. Питание и здоровье		
8.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		
9.	Игры на развитие воображения. «Волшебное яйцо»		
10.	Как и чем мы питаемся		
	3. Мое здоровье в моих руках		
11.	Игры на внимание. «За флажками»		
12.	Игры на свежем воздухе		
13.	Как обезопасить свою жизнь		
14.	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»		
15.	В здоровом теле здоровый дух		
	4. Чтобы быть без докторов		
16.	«Хочу остаться здоровым»		
17.	Физкультура – это здоровье		
18.	Полезные упражнения		
19.	Виды спорта		
20.	Веселые скакалки		
21.	Дружная лыжня		
22.	Снежный биатлон		
23.	Лыжные гонки		
	5. Я в школе и дома		
24.	Мой внешний вид – залог здоровья		
25.	Зрение – это сила		
26.	Зарядка для глаз		
27.	Осанка – это красиво		
28.	Держим спину прямо		
29.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим		
30.	Подвижные игры во дворе		
	6. Вот и стали мы на год взрослей		
31.	Опасности летом (просмотр видео фильма)		
32.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребенка «Три характера»		
33.	Чему мы научились за год		

Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентанаграф». 20012.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2011 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
13. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2011. – 120с.