





ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» имени 21 армии Вооружённых сил СССР
п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
<p>на заседании ШМО  Левченко О.В. Протокол № <u>1</u> от «<u>27</u>» <u>августа</u> 20 <u>18</u> г.</p>	<p>Зам. директора по УВР  Деревянова Л.П. «<u>03</u>» <u>сентября</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p>Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика  Егоров А.В. «<u>03</u>» <u>сентября</u> 20<u>18</u> г.</p> 

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
для 1-4 класса

п. Стройкерамика

2018 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Реализация программы обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>У обучающихся будут сформированы следующие умения:</p> <p>Определять и высказывать по руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</p> <p>В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делая выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</p> <p>Вести безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p> <p>Проговаривать по следовательность действий на уроке.</p> <p>Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.</p> <p>Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных</p>	<p>Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: делая выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков,</p>	<p>Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Слушать и понимать речь других.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Средством</p>

	<p>достижений (учебных успехов).</p>	<p>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.</p>	<p>формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).</p>
--	--------------------------------------	--	---

Результаты изучения курса

Перечень знаний, умений и навыков, которые должны уметь обучающиеся по спортивно-оздоровительному направлению воспитания.

Должны знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;

- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Должны уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Вводное занятие. Твоё здоровье – что это? (1 час)

Знакомство с планом работы и понятием «подвижные игры». Правила поведения во время занятий. Знакомство с понятием «здоровье человека». Основы ЗОЖ.

2. «Мой веселый звонкий мяч» (5 часов)

Вызвать у детей интерес и желание выполнять работу с мячом (перебрасывать мяч друг другу разными способами, отбивать мяч на месте, прокатывать мяч одной, двумя руками). Развивать навык действия с мячом, учить детей ведению мяча, способствовать развитию

координации движений, ориентировки в пространстве. Воспитывать в детях чувство коллективизма, сплоченности.

Подвижные игры: "Ловушки с мячом", "Мяч в вдогонку", "Мяч под планкой", "Поймай мяч", "Научись владеть мячом», «Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку», «Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему» Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели».

3. «Веселый шнурок» (5 часов)

Научить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Совершенствовать движения со скакалкой. Научить детей выполнять прыжки через длинную скакалку

Подвижные игры: "Удочка", "Веселое соревнование", "Лошадки", «Попрыгунчик", "Волк во рву", "Кто больше?", "Третий – лишний", «Чемпионы скакалки».

4. «Палочка – выручалочка» (3 часа)

Научить детей выполнять разнообразные движения и упражнения с гимнастической палкой.

Подвижные игры: "Веселое соревнование", "Кто скорее?", "Силачи", "Пропеллер", "Поймай палку", "Гребцы".

5. «Веселые движения» (4 часа)

Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений. Развитие умения выполнять подражательные движения.

Подвижные игры: «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел»; «Море волнуется – раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др.

6. "Ах, вы сани, мои сани!" (2 часа)

Вызвать у детей активность, самостоятельность, инициативу.

Научить их преодолевать трудности, препятствия, помогать друг другу.

Совершенствовать выполнение ранее освоенных движений.

Подвижные игры: "Эстафета пассажиров", "Собери флажки", "Черепахи", "Спуск в ворота", "Быстрые санки", "Регулировщик".

7. "Ах, зимушка-зима" (3 часа)

Развивать у детей быстроту и ловкость движений, силу и выносливость. Побуждать детей к проявлению творчества в активной двигательной деятельности.

Подвижные игры: "Тройка", "Хоровод с санками", "На ледяной дорожке", "На горке".

8. "Веселые комочки" (2 часа)

Научить детей лепить из снега разные фигуры, коллективные постройки, снежки. Научить детей метать вдаль, в горизонтальную (или вертикальную цель).

Подвижные игры: "Ловишки со снежком", "Сделай фигуру", "Меткие и быстрые", "Успей первым", упражнения с санками на ровном месте.

9. "Зимние веселые деньки" (3 часа)

Закреплять у детей навык катания на санках. Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал, закреплять ранее изученные навыки. Воспитывать уважение друг к другу.

Подвижные игры: "Найди свою пару!", "Шаги – великаны", "Веселые старты", "Снежинки", "Скок – поскок».

10. "Здравствуй, весна" (3 часа)

Формировать у детей умение распределять и выполнять различные функции в играх (различные типы взаимодействия в игре).

Подвижные игры: "Пустое место", "Веселое соревнование", "Через бревно».

11. "Весельчаки" (2 часа)

Научить детей самостоятельной организации ранее изученных игр с правилами, предоставляя им необходимый игровой материал.

Подвижные игры: "Охотники и звери", "Палочка-выручалочка", "Найди свою пару", "Поймай мяч", "Лошадки".

12. Итоговые занятия «О, спорт, ты мир!» (1 час)

Значение физической культуры в жизни современного человека.

«О спорт! Ты мир!» Подвижные игры « Я выбираю движение!»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика по спортивно-оздоровительному направлению на внеурочную деятельность «Будь здоров!» отводится по 1 часу в неделю и 34 часа в год. Программа рассчитана на один год обучения.

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теоретических часов	Практических часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Твоё здоровье – что это?	1	1	-
2.	"Мой веселый звонкий мяч"	5	-	5
3.	"Веселый шнурок"	5	-	5
4.	"Палочка – выручалочка"	3	-	3
5.	«Веселые движения» (игры с мячом, скакалкой, гимнастической палкой)	4	-	4
6.	"Ах, вы сани, мои сани!"	2	-	2
7.	"Ах, зимушка-зима"	3	-	3
8.	«Веселые комочки»	2	-	2
9.	"Зимние веселые деньки"	3	-	3
10.	"Здравствуй, весна"	3	-	3
11.	"Весельчаки"	2	-	2
12.	Итоговое занятие «О, спорт, ты мир!»	1	-	1
ИТОГО:		34	1	33