


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Лицей № 96"
городского округа город Уфа Республики Башкортостан
МАОУ " Лицей №96"


РАССМОТРЕНО

ШМО учителей начальных классов

 **Афанасьева М.С.**
Протокол №1 от 28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 **Бердышева С.Н.**
28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "Лицей № 96"

 **Евстифеева Т.А.**
Приказ № 289 от 28.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(спортивно - оздоровительное направление)
«Физическая культура»
для обучающихся 1 класса

Город Уфа 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности учащихся «Физическая культура» для 1 класса на 2023- 2024 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 06 октября 2009 года), на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Физическая культура».

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данная программа строится на принципах:

- Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Формы и виды деятельности:

- индивидуальная,
- фронтальная,
- коллективное творчество.

Изучение программного материала на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Программарассчитана на 135 часов за 4 года обучения(1 час в неделю) 1 класс - 34 часа в год(1 час в неделю)

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

- 1. Дружи с водой.**
Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.
Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.
- 2. Забота о глазах.**
Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.
Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»
- 3. Уход за ушами.**
Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха
Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»
- 4. Уход за зубами**
Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой
Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.
- 5. Уход за руками и ногами.**
«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.
Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час
Конкурс знатоков пословиц и поговорок
- 6. Забота о коже.**
Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода а кожей.
Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.
- 7. Как следует питаться.**
Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!
Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».
- 8. Как сделать сон полезным.**
Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.
Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»
- 9. Настроение в школе.**
Беседа «От чего зависит настроение»
Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»
- 10. Настроение после школы.**
Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».
«Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»
- 11. Поведение в школе.**
Правила поведения «Я – ученик».

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

12. Вредные привычки.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

13. Мышцы, кости и суставы.

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам». Динамический час.

14. Как закаляться. Обтирание и обливание.

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

15. Как правильно вести себя на воде

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

16. И снова и гигиене

Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

17. О пользе витаминов.

Беседа «Что я знаю про витамины».

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

18. Наша безопасность.

Беседа «Очень подозрительный тип»

Практикум «Один дома» «Встреча на улице»

19. Народные игры.

Рассказ о народных подвижных играх

Разучивание игры «Городки»

20. Подвижные игры

Доктора природы (обобщение)

Разучивание игр «Салки», «Русская лапта»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 КЛАСС АВТОРЫ: П.Л.

Симкина, Л. А. Обухова Всего 34 часа (1 час в неделю).

№ п/п	Тема	Кол-во	Планируемая дата	Фактическая Дата проведения	Примечание
-------	------	--------	------------------	-----------------------------	------------

		часов	проведения		
I четверть – 8 часов					
1	ОФП. Дружи с водой.	1	05.09.2023		
2	ОФП. Дружи с водой	1	12.09.2023		
3	ОФП. Забота о глазах.	1	19.09.2023		
4	ОФП. Уход за ушами	1	26.09.2023		
5	ОФП. Уход за зубами.	1	03.10.2023		
6	ОФП. Уход за зубами.	1	10.10.2023		
7	ОФП. Уход за зубами.	1	17.10.2023		
8	ОФП. Уход за руками и ногами .	1	24.10.2023		
II четверть - 8 часов					
9(1)	ОФП. Забота о коже.	1	07.11.2023		
10(2)	ОФП. Забота о коже	1	14.11.2023		
11(3)	ОФП. Забота о коже	1	21.11.2023		
12(4)	ОФП. Как следует питаться	1	28.11.2023		
13(5)	ОФП. Как следует питаться	1	05.12.2023		
14(6)	ОФП. Как сделать сон полезным?	1	12.12.2023		
15(7)	ОФП. Настроение в школе	1	19.12.2023		
16(8)	ОФП. Настроение после школы	1	26.12.2023		
III четверть - 10 часов					

17(1)	ОФП. Поведение в школе	1	09.01.2024		
18(2)	ОФП. Поведение в школе.	1	16.01.2024		
19(3)	ОФП. Вредные привычки	1	23.01.2024		
20(4)	ОФП.Вредные привычки	1	30.01.2024		
21(5)	ОФП. Мышцы, кости и суставы.	1	06.02.2024		
22(6)	ОФП. Мышцы, кости и суставы	1	20.02.2024		
23(7)	ОФП. Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	27.02.2024		
24(8)	ОФП. И снова о гигиене	1	05.03.2024		
25(9)	ОФП И снова о гигиене	1	12.03.2024		
26(10)	ОФП. О пользе витаминов	1	19.03.2024		
IV четверть - 8 часов					
27(1)	ОФП Как правильно вести себя на воде	1	02.04.2024		
28(2)	ОФП Как правильно вести себя на воде	1	09.04.2024		
29(3)	ОФП. Наша безопасность	1	16.04.2024		
30(4)	ОФП. Народные игры	1	23.04.2024		
31(5)	ОФП. Подвижные игры	1	30.04.2024		
32(6)	ОФП Подвижные игры	1	07.05.2024		
33(7)	ОФП Доктора природы (обобщающие)	1	14.05.2024		
34(8)	ОФП. Будьте здоровы.	1	21.05.2024		

Информационно – методическое обеспечение

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е « 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. « Школьнаявалеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. Ковалько В. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004г.
6. Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
8. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
9. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
10. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

Электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету

Технические средства обучения

- интерактивная доска;
- компьютер, принтер, сканер.

Экранно-звуковые пособия

Видеофрагмент;

Интернет-сайты:

Слайды соответствующего содержания

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Набор инструментов для работы с различными материалами в соответствии с программой обучения

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся узнают:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ:

К концу 1 года обучения:

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведения в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.