

Мостовский район  
село Соленое

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №22 имени Павла Федотовича Головки  
села Соленого муниципального образования Мостовский район

Утверждено  
решением педсовета МАОУ  
СОШ №22 имени П.Ф. Головки  
села Соленого  
от «28» августа 2023г. №2  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.И. Костыркина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ «Весёлые старты»**

Ступень обучения: начальное общее Класс: 1  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов: 33 Уровень: базовый  
(базовый, профильный)

Составитель: Мирошниченко Светлана Алексеевна

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Весёлые старты» общего образования разработана в соответствии требованиями:  
- Закона «Об образовании Российской Федерации»;  
- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г. (утверждён Минюстом 22.12.2009 №17785) с внесёнными изменениями: приказ Министерства образования и науки РФ от 28 ноября 2020 года №1241;  
На основе:  
- Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2011)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе:

- Закона «Об образовании Российской Федерации»;
- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г. (утверждён Минюстом 22.12.2009 №17785) с внесёнными изменениями: приказ Министерства образования и науки РФ от 28 ноября 2020 года №1241; приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 года №2357;
- Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования), Москва, «Просвещение», 2011;
- Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2011).

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 про ранжировать 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 здоровье затратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровье сберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровье сберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровье затратного характера школьного образования.

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.

**Цель данного курса:** 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.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности.

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.

**Срок реализации программы**

Занятия проводятся 1 раз в неделю в 1 классе. Продолжительность занятий 35 минут.

**Планируемые результаты**

**В результате освоения программы учащиеся научатся:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- активно играть самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

**Учащиеся должны знать:**

- 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатами содержания курса «Сильные, ловкие, смелые» являются следующие умения:

- Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами содержания курса «Сильные, ловкие, смелые» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

№ п/п	№ Урока в разделе	Тема раздела.	Дата
-------	-------------------	---------------	------

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;  
 проговаривать последовательность действий во время занятия;  
 учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с

задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

**Содержание программы**

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
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

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».

**Тематическое планирование**

1.	1	Введение.	
2.	1	Зачем человеку нужно здоровье.	
Режим дня- 2ч			
3.	1	режим в школе	
4.	2	режим дома	
Игры – 3 ч			
5.	1	«Ловишка»	
6.	2	«Салки»	
7.	3	«К своим флажкам»	
Система оздоровления младших школьников- 6ч			
8.	1	Что такое система оздоровления? Что в нее входит.	
9.	2	Гигиена – это?	
10.	3	Личная гигиена	
11.	4	секреты закаливания	
12.	5	Закаливание дома	
13.	6	правильное питание	
Игры – 3 ч			
14.	1	«Жмурки»	
15.	2	«Совушка»	
16.	3	«Успей убежать»	
Положительные эмоции- 3 ч			
17.	1	Что такое эмоции?	
18.	2	Положительные эмоции	
19.	3	Что такое смех? Как смех влияет на здоровье?	
Игры – 3 ч			
20.	1	«Не попадись»	
21.	2	«Воробы и кошка»	
22.	3	«Дедушка и детки»	
Гигиена помещения- 2ч			
23.	1	гигиена школьных кл. комнат	
24.	2	Гигиена личной (домашней комнаты)	
Игры – 3 ч			
25.	1	«Охотник и зайцы»	
26.	2	«Белые медведи»	
27.	3	«Переноска арбузов»	
Игры - 6ч			
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»	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения классных руководителей  
№ 1 от 26.08. 2023 года

\_\_\_\_\_ Ю.Е. Подпорина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Ю.Е. Подпорина

от 26.08. 2023 года