МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
216400 Смоленская область г. Десногорск, тел./факс (48153) 7-17-95 E-mail: dssh4@yandex.ru

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Ермакова Н. В./ Протокол № 1 от «28» 08 2019 г.	**«Согласовано»** Заместитель директора по УВР _____/Косенкова В. А./ «29» 08 2019 г.	**«Утверждаю»** Директор _____/Антошина О.В./ Приказ № 54 от «01» 09 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

в соответствии ФГОС 2 поколения

по внеурочной деятельности
(*спортивно-оздоровительное* направление)

«Растишка»

в 1-в классе

Сметаниной Надежды Викторовны,
учителя начальных классов
первой квалификационной категории,

на 2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка спортивно-оздоровительного направления «Растишка» разработана для обучения 1 класса МБОУ «СШ № 4» на основе:

- *основной образовательной программы начального общего образования;*
- *учебного плана МБОУ «СШ № 4» г. Десногорска на 2019 - 2020 учебный год.*

Цели программы:

✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Растишка»

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.

Данная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растишка» является формирование следующих умений:

- ***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, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растишка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
- Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, 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.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрестиобучающиеся в процессе реализации программы

В ходе реализации программы обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание курса «Растишка»

Легкоатлетические упражнения и подвижные игры - 18 часов

Правильная осанка. Игровые упражнения на формирование правильной осанки. Двигательный режим учащегося. Челночный бег. ОРУ с предметами и без предметов. Многоскоки. Правила выполнения дыхательных упражнений. Метание.

Гимнастика с элементами акробатики и подвижные игры-14 часов.

Лазания и перелазания. Оказание первой помощи при травмах. Лазание по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Закаливание в осенне-зимний период.

Подвижные игры-18 часов

Обучение правилам. Школа мяча. Ловля мяча в парах. Передача мяча в парах. Эстафеты с бегом и прыжками. Броски мяча в парах. Ловля, передача и броски мяча в парах.

Легкоатлетические упражнения-16 часов

Метание мяча на дальность и в цель. ОРУ с большими и малыми мячами. Поведение в лесу, на водоеме в летнее время.

Календарно-тематическое планирование.

№ в году	№ в четверти	Тема занятия	Дата проведения	Корректировка
		Легкоатлетические упражнения и подвижные игры (18 ч)		
1.		Вводный инструктаж.		
2.		Правила ТБ при занятиях Л/а и П/и..		
3.		Открываем дверь в сказку Здоровья.		
4.		П/и «Воробьи, вороны», «Перепрыгни - не задень»		
5.		Правильная осанка.		
6.		Игровые упражнения на формирование правильной осанки.		
7.		Двигательный режим учащегося.		
8.		Челночный бег с переносом кубиков.		
9.		Путешествие в город «Угадай-ка».		
10.		П/и «Космонавты», «К своим флажкам»		
11.		ОРУ с предметами и без предметов.		
12.		П/и «Замри», «Лисы и куры»		
13.		Многоскоки.		
14.		П/и «Пятнашки», «Эстафета зверей»		
15.		Правила выполнения дыхательных упражнений.		
16.		П/и «Точный расчет», «Два мороза»		
17.		Метание.		
18.		П/и «Попади в корзину», «К своим флажкам»		
		Гимнастика с элементами акробатики и подвижные игры (14 ч)		
19.		Правила ТБ при занятиях гимнастикой.		
20.		Лазания и перелазания.		
21.		Оказание первой помощи при травмах.		
22.		Лазание по гимнастической стенке.		
23.		Полоса препятствий.		
24.		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.		
25.		Упражнения в равновесии		
26.		П/и «У кого меньше мячей», «Прыгающие воробушки»		
27.		Упражнения в равновесии.		
28.		Имитация животных.		
29.		Ходьба по гимнастической скамейке.		
30.		П/и «Перебрось и поймай», «Ловишки»		
31.		Закаливание в осенне-зимний период.		
32.		Анкета «Оцени поступок»		
		Подвижные игры (18 ч)		
33.		Правила ТБ при занятиях подвижными играми.		
34.		П/и «Кто меткий», «С кочки на кочку»		
35.		Обучение правилам игры «Охотники и утки»		
36.		Игровые упражнения.		

37.		Школа мяча.		
38.		Ловля мяча в парах		
39.		Школа мяча.		
40.		Передача мяча в парах		
41.		Зимние забавы.		
42.		П/и «Два мороза»		
43.		Эстафеты с бегом и прыжками.		
44.		«Кто дальше?», «Кто быстрее?		
45.		Школа мяча.		
46.		Броски мяча в парах		
47.		П/и с бегом		
48.		Эстафеты «Кто дальше?», «Кто быстрее?»		
49.		Ловля, передача и броски мяча в парах.		
50.		П/и «Охотники и утки , «Мяч в корзину»		
		Легкоатлетические упражнения (14 ч)		
51.		Правила ТБ при занятиях Л/а и П/и.		
52.		Весенние развлечения.		
53.		Экскурсия в парк.		
54.		П/и «Охотники и утки»		
55.		Метание мяча на дальность и в цель.		
56.		п/и «Мяч в корзину, Мяч водящему»		
57.		ОРУ с большими и малыми мячами.		
58.		П/и «Попади в обруч»		
59.		Игровые упражнения.		
60.		П/и «Перебрось и поймай»,		
61.		Подвижные игры по выбору учащихся.		
62.		Эстафета «Смена сторон»		
63.		Здравствуй, лето!		
64.		Поведение в лесу, на водоеме в летнее время.		
65.		Спортивный праздник «Физкульт-УРА!»		
66.		Итоговое занятие		