

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Черемисская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

на педагогическом совете

Протокол № 2 от «31» 08. 2022

Утверждаю:

Директор Г.Б. Крылатов

Приказ № 45 от «31» 08. 2022



Рабочая программа внеурочной деятельности

«КРЕПЫШ»

1 - 4 класс

Составил: учитель
начальных классов,

Коцман Татьяна Викторовна

с.Черемисское , 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Крепыш» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования, с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Крепыш» для учащихся 1-4 класса.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.
- формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Данная программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования.

Данный курс рассчитан на 135 часов. Из них 33 ч – в 1 классе, во 2 – 4-х классах по 34 часа.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

В результате реализации курса учащиеся должны освоить:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических и фитнес занятий;
- передвигаться различными способами в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, ритмических упражнениях, аэробике с предметами и без.

Содержание программы

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Каждая раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. Практическая часть представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры – естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой степени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий..

Структура занятия: имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Программа делится на два раздела:

Секреты здоровья

Режим дня. Комплексы утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы

1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема
	Раздел «Секреты здоровья»
1	От улыбки хмурый день светлей...
2	Режим дня.
3	Утренняя зарядка.
4	Учимся правильно дышать.
5	Поведение в школе
6	Профилактика инфекционных болезней.
7	Сон – лучшее лекарство.
8	Наши друзья – вода и мыло.
9	Чтобы зубы не болели.
10	Гимнастика для глаз.
11	«Рабочие инструменты» человека.
12	Гигиена кожи.
13	Чтобы уши слышали.
14	Осанка – стройная спина.
15	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
16	Самые полезные продукты.
17	Лекарства в лесу.
18	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».
	Раздел «Попрыгать, поиграть»
19 - 26	Подвижные игры.
27 - 32	Спортивные игры и эстафеты.
33	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»
	Итого:33 часа

2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема
	Раздел «Секреты здоровья»
1	Настроение в школе и дома.
2	Поведение в школе.
3	Болезни глаз. Как их предупредить.
4	Слух – большая ценность для человека.
5	Профилактика кариеса.
6-7	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
8-9	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.
10	Режим питания.
11	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
12 - 14	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».
15	Если хочешь быть здоров – закаляйся!
16	Гигиена тела и души.
17	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».
	Раздел «Попрыгать, поиграть»
18 - 25	Подвижные игры.
26 - 34	Спортивные игры и эстафеты.
	Итого: 34

3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема
	Раздел «Секреты здоровья»
1-3	Вредные привычки.
4	Азбука питания.
5	Как избежать отравлений.
6-7	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

8	Глаза – главные помощники человека.
9	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.
10-12	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».
13	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».
	Раздел «Попрыгать, поиграть»
14-23	Подвижные игры.
24-28	Спортивные игры и эстафеты.
29-33	Игры разных народов.
34	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
	Итого:34

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема
	Раздел «Секреты здоровья»
1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
2	Профилактика инфекционных болезней.
3-5	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.
6	Основные виды травм у детей школьного возраста.
7	Первая медицинская помощь при кровотечении.
8	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел
9	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.
10	Оказание первой помощи при отравлениях.
11	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме
12-15	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».
16	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».
	Раздел «Попрыгать, поиграть»
17 -25	Подвижные игры.
26 -30	Спортивные игры и эстафеты.
31-34	Игры разных народов.

Итого:34

Календарно-тематическое планирование в 1 классе

№ п/п	Тема
1	От улыбки хмурый день светлей...
2	Режим дня.
3	Утренняя зарядка.
4	Учимся правильно дышать.
5	Поведение в школе
6	Профилактика инфекционных болезней.
7	Сон – лучшее лекарство.
8	Наши друзья – вода и мыло.
9	Чтобы зубы не болели.
10	Гимнастика для глаз.
11	«Рабочие инструменты» человека.
12	Гигиена кожи.
13	Чтобы уши слышали.
14	Осанка – стройная спина.
15	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
16	Самые полезные продукты.
17	Лекарства в лесу.
18	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».
19	Подвижные игры
20	

21	Подвижные игры
22	Подвижные игры
23	Подвижные игры
24	Подвижные игры
25	Подвижные игры
26	Подвижные игры
27	Спортивные игры и эстафеты
28	Спортивные игры и эстафеты
29	Спортивные игры и эстафеты
30	Спортивные игры и эстафеты
31	Спортивные игры и эстафеты
32	Спортивные игры и эстафеты
33	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»