

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная школа – детский сад № 696 Приморского района
Санкт – Петербурга

ПРИНЯТ

Педагогическим советом

решение от 31.08.2017 протокол
№ 1

УТВЕРЖДЕН

Директор ГБОУ № 696
Приморского района Санкт
Петербурга
приказ от _____ № _____



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительное направление
«Будь здоров»
для учащихся 1 класса**

Составитель:
учитель физической культуры
Оснач Юлия Владимировна.

2017 - 2018 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ФГОС НОО ОВЗ, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы Петляковой Э.Н. «Уроки здоровья в начальной школе».

Программа систему знаний по здоровому образу жизни, достаточную для получения элементарного образования, которое после общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Эта программа преследует следующие цели:

- формирование у школьников общего представления о том, что такое ЗОЖ.
- поддержание желания школьников познать самих себя, свои физические и психологические возможности и способности;
- овладение учащимися приемами личной гигиены, массажа, закаливания, аутотренинга и психологической саморегуляции, первой психологической и медицинской помощи;
- приобретение школьниками навыков научной организации труда и отдыха.

Особое внимание в ходе курса уделяется экскурсиям в природу, во время которых предметы и явления рассматриваются в естественной обстановке.

Программа способствует формированию мировоззрения, развивает наблюдательность, логическое мышление и речь, любовь к природе, уважение к физическому и интеллектуальному труду.

Соответствующие сведения при изучении большинства тем программы организованы и сочетаются таким образом, чтобы теоретические представления школьники сразу же могли проверить экспериментально, испытать, протестировать на практике, в том числе и на себе лично.

Задачи программы на разных ступенях обучения:

- сообщить младшим школьникам сведения о сохранении и укреплении физического и психологического здоровья, об основах личной и общественной гигиены;
- обогатить личный опыт учащихся конкретными представлениями о системе закаливания организма воздухом, солнцем и водой;
- дать учащимся некоторые знания по организации режима труда и отдыха;
- сформировать отдельные навыки личной гигиены по уходу за зубами, кожей, волосами и одеждой;
- расширить запас знаний и практических умений школьников по общественной гигиене: экологии воды, земли, воздуха;
- сформировать гуманное отношение учащихся к своему здоровью и окружающей среде.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения*

межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
- Законе «Об образовании».
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте».
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г..
- примерной программе внеурочной деятельности начального общего образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Краткое содержание курса

Раздел 1. Введение в предмет

Предмет и задачи курса «Будь здоров». Гигиена и физическая культура в системе наук о здоровье человека. Гуманитарные и естественно — научные основы здорового образа жизни. Взаимосвязь умственного, физического, эстетического и нравственного аспектов здорового образа жизни. Исторический анализ представления о здоровье человека.

Раздел 2. Что такое гигиена? Общественная гигиена

Гигиена — наука о здоровье. Цели и задачи гигиены. Санитария — практическое использование требований гигиены. Общественная гигиена и охрана окружающей среды. Гигиена и экология.

Раздел 3. Личная гигиена

Распорядок дня и биоритмы. Психофизиологические основы работоспособности. Гигиена сна и отдыха. Гигиена тела, одежды, обуви. Психогигиена.

Раздел 4. Рациональное питание

Экскурс в историю питания. Калорическая теория, сбалансированное питание. Информационный подход к оценке пищевых веществ, принцип раздельного питания, вегетарианцы и натуропаты, витамины, минеральные вещества и микроэлементы, вода, лекарства для здоровых. «Природа в белом халате», лекарственная ценность продуктов. Спортивное и диетическое питание.

Раздел 5. Двигательная активность

Двигательная активность и физическая культура как основы здорового образа жизни. История физической культуры и здоровый образ жизни. Олимпийские игры и стремление человека к гармоничному развитию. Физкультура в режиме дня. Гипокинезия, гиподинамия. Развитие физических и волевых качеств. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дозирование и планирование нагрузки. Формы оздоровительной физической культуры. Участие в организации оздоровительных мероприятий. Разработка комплекса утренней и специализированной производственной гимнастики.

Раздел 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Организация врачебного контроля. Формы врачебного контроля в физической культуре. Медицинское обследование занимающихся физкультурой и спортом. Определение физического состояния. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Основы первой (доврачебной) помощи.

Раздел 7. Тестирование способностей школьников

Тесты и нормативы для определения интеллектуальных, физических и психомоторных способностей. Определение способностей и задатков. Основы психодиагностики способностей. Определение физического состояния человека. Развитие и формирование способностей у школьников.

Раздел 8. Закаливание организма

Значение закаливания. Средства закаливания, виды закаливания. Методические принципы закаливания. Физиологические основы закаливания. Закаливание холодом. Закаливание воздухом и водой. Закаливание солнечным излучением. Нормирование закаливающих процедур. Закаливание и профилактика респираторных заболеваний.

Раздел 9. Массаж и самомассаж

Современные представления о влиянии массажа. Виды массажа: спортивный, лечебный, косметический, гигиенический. Техника и методика массажа. Самомассаж.

Раздел 10. Оздоровительное дыхание

Система оздоровительного дыхания. Дыхательная гимнастика.

Раздел 11. Профилактика вредных привычек

Профилактика шумовых привычек учащихся. Психогигиена и здоровый образ жизни.

Результаты освоения программы.

В результате освоения программы «Будь здоров» обучающиеся должны иметь первичное представление о следующем:

- устройстве своего организма (элементарные сведения об анатомическом строении человеческого тела);
- роли природы в восстановлении и поддержании здоровья человека;
- технологии безлекарственного оздоровления.

В результате освоения программы формируются универсальные умения:

- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение комплекса упражнений по профилактике близорукости;
- соблюдение правильного питания;
- соблюдение правильной осанки;

- выполнение профилактического массажа.

Материально - техническое обеспечение

1.Петлякова Э.Н.Уроки здоровья в начальной школе.- Ростов – на – Дону «Феникс», 2011;

2. В. И. Лях: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011г.

Учебно-тематический план

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения |
|---------|--|------------------|-----------------|
| 1. | Беседа на тему « Знаешь ли ты своё тело?» | 1 | |
| 2. | Экскурсия в медицинский кабинет. Любимые доктора. | 1 | |
| 3. | Невидимки , живущие в нашем теле. Сердце. | 1 | |
| 4. | Невидимки , живущие в нашем теле.Лёгкие. | 1 | |
| 5. | Зачем делать зарядку? | 2 | |
| 6. | Невидимки , живущие в нашем теле. Кровообращение. | 1 | |
| 7. | Невидимки , живущие в нашем теле. Путешествие пищи. | 1 | |
| 8. | Невидимки , живущие в нашем теле.Желудочно – кишечный тракт. | 1 | |
| 9. | Невидимки , живущие в нашем теле.Скелет. | 1 | |
| 10. | Загадки нашего тела.Кости и суставы. | 2 | |
| 11. | Силачи нашего тела. Мышцы. | 3 | |
| 12. | Телохранители нашего тела. Головной мозг. | 1 | |
| 13. | Телохранители нашего тела. Органы чувств . Зрение. | 2 | |
| 14. | Помощники и друзья нашего тела. Слух. | 2 | |
| 15. | Телохранители нашего тела. Вкус и обоняние. | 1 | |
| 16. | Помощники и друзья нашего тела. Осязание и боль. | 1 | |
| 17. | Помощники и друзья нашего тела. Мышление | 2 | |
| 18 | Здоровые привычки | 1 | |
| 19 - 20 | Здоровое питание. | 2 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 21 | Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища. | 1 | |
| 22 | Полезные и вредные привычки. | 1 | |
| 23 | Самые полезные продукты. | 1 | |
| 24 | Как правильно составить свой рацион питания. | 1 | |
| 25 | Как готовят пищу. | 1 | |
| 26 | Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна. | 1 | |
| 27 | Хлеб – всему голова. | 1 | |
| 28 | Молоко и молочные продукты. | 1 | |
| 29 | Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. | 1 | |
| 30 | Мясо и мясные блюда. | 1 | |
| 31 | Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. | 1 | |
| 32 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | 1 | |
| 33 | Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. | 1 | |