

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Онохойская начальная общеобразовательная школа- детский сад «Белочка»

671300, РБ Заиграевский район п.Онохой ул. Промышленная 5, т. 89140545418

school_3_onokhoy@govrb.ru

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 3
от "29.08.2023"

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
Протоколом № 3
от "29.08.2023"

УТВЕРЖДЕНО
и.о директора
Наумова А.М.
Приказ № 3
от "31.08.2023"



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
внеурочной деятельности**

« Самый сильный»

для учащихся 1-4 классов

Автор-составитель: Рупышева Наталья Владимировна

Пояснительная записка.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма, а особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Проблема воспитания здорового школьника является в современном мире актуальной, общегосударственной, комплексной.

Плохое здоровье, болезни, служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Ведь не случайно на вопрос о том, что является для человека главным – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Изучив вопросы проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, ставим следующую цель и задачи образовательной программы.

Цель программы: Формирование основ культуры здоровья у младших школьников.

Задачи программы:

Образовательные: формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены; обучить детей приёмам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью упражнений.

Оздоровительные: укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной, гигиенической культуры; организовать спортивно-оздоровительные, лечебно- профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие: развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать способности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные: формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения; воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

Направление образовательной программы: спортивно-оздоровительное

Рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов, 1 час в неделю. В 1 классе 33 учебных недели.

По окончании курса обучающиеся должны :

Знать: факторы, влияющие на здоровье; факторы, негативно воздействующие на здоровье; психо – функциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Формы проведения : викторины, путешествия, тренинги, соревнование, упражнения, игры, спортивные соревнования, тематические праздники, походы и т.д..

1 класс.
1 час в неделю.
Всего – 33 часов.

№ 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

1. 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».

2 класс.
1 час в неделю.
Всего – 35 часа.

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Правильное и рациональное питание.	2
3.	Режим дня.	2
4.	Отказ от вредных привычек.	3
5.	Положительные эмоции.	2
6.	Гигиена одежды..	3
7.	Игры.	19
8.	Я и другие.	3
Итого		35

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди», «Пчелы и медведи», «Горелки», «День – ночь», «Перемена мест», «Удочка», «Волки во рву», «Салки», «Снежки», «Перестрелка», «Чай – чай, выручай», «Космонавты», «Перебежки», «Сбей городок».

3 класс.
1 час в неделю.
Всего – 35 часа.

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Зачем человеку нужно здоровье.	2
3.	Режим дня.	2
4.	Организм человека.	2
5.	Основы безопасной жизнедеятельности.	3

6.	Чистота тела, жилища и продуктов питания..	2
7.	Игры.	21
8.	Отказ от вредных привычек.	2
Итого		35

1. Подвижные игры: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение», «Пионербол», «Достань мяч», «Белые медведи», «Охотники и лайки», «Бой петухов», «Мяч в воздухе», «Воробьи и кошка», «Воробьи и вороны», «Штандир», «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

Содержание программы .

4 класс.

1 час в неделю.

Всего – 35 часа.

№ п.п.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Предупреждение употребления психоактивных веществ.	5
3.	Режим дня.	4
4.	Отказ от вредных привычек.	5
5.	Культура потребления медицинских услуг.	2
6.	Я и другие.	6
7.	Игры.	12
Итого		35

Тематическое планирование в 1 классе .

1 час в неделю.

Всего – 33 часов.

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

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	«Воробьи 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»	

Тематическое планирование в 2 классе .

1 час в неделю.

Всего – 35 часов.

№ п/п	№ урока в разделе	Тема раздела.	Дата
1.	1	Введение.	
Правильное и рациональное питание- 2 ч			
2.	1	значение питания в жизни	
3.	2	Витамины в продуктах питания	
Игры – 3 ч			
4.		«Колдун»	
5.		«Два медведя»	
6.		«Совушка»	
Режим дня-2 ч			
7.	1	режим в школе	
8.	2	режим дома	
Игры – 3 ч			
9.		«Ручеек»	
10.		«Гуси лебеди»	
11.		«Пчелы и медведи»	

Отказ от вредных привычек-3 ч			
12.	1	Общее представление о вредных привычках .	
13.	2	Вред табачного дыма.	
14.	3	Что такое алкоголь и чем опасное его употребление.	
Игры – 3 ч			
15.		«Горелки»	
16.		«День-ночь»	
17.		«Перемена мест»	
Положительные эмоции-2 ч			
18.	1	Смех в повседневной жизни	
19.	2	Какие существуют положительные эмоции?	
Игры – 3 ч			
20.		«Удочка»	
21.		«Волк во рву»	
22.		«Салки»	
Гигиена одежды-3 ч			
23.	1	Что такое гигиена?	
24.	2	Гигиена школьной одежды	
25.	3	Гигиена домашней одежды	
Игры – 7ч			
26.		«Снежки»	
27.		«Перестрелка»	
28.		«Чай-чай-выручай»	
29.	1	«Салки»	
30.	2	«Космонавты»	
31.	3	«Перебежки»	
32.		«Сбей городок»	
Я и другие-3 ч			
33.	1	Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.	
34.	2	Родственные связи – семья. Правила семейного общения.	
35.	3	Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.	

**Тематическое планирование в 3 классе .
1 час в неделю.
Всего – 35 часов.**

№ п/п	№ урока в разделе	Тема раздела	Дата
1.	1	Введение.	
Зачем человеку нужно здоровье-2 ч.			
2.	1	Здоровье – это?	
3.	2	Человек и здоровье.	
Игры – 3 ч			
4.		«Охотник и утки»	
5.		«Рыбаки и рыбки»	
6.		«Тише едешь дальше будешь»	

Режим дня-2 ч.			
7.	1	Режим дома.	
8.	2	Режим в школе.	
Игры – 3 ч			
9.		«Запрещенное движение»	
10.		«Пионер бол»	
11.		«Достань мяч»	
Организм человек- 2 ч.			
12.	1	Знание своего тела	
13.	2	Части тела, их назначение, назначение внутренних органов. «Рост и развитие человека.	
Игры – 3 ч			
14.		«Белые медведи»	
15.		«Охотники и лайки»	
16.		«Бой петухов»	
Основы безопасной жизнедеятельности- 3 ч.			
17.	1	Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.	
18.	2	Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.	
19.	3	Поведение в экстремальных ситуациях	
Игры – 3 ч			
20.		«Мяч в воздухе»	
21.		«Воробьи и кошка»	
22.		«Воробьи и вороны»	
Чистота тела, жилища и продуктов питания- 2 ч.			
23.	1	Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.	
24.	2	Представление об активной защите - иммунитете.	
Игры- 21 ч.			
25.	1	«Штандир»	
26.	2	«Зайчики»	
27.	3	«Прыгуны»	
28.	4	«Один в круге»	
29.	5	«Рыбная ловля»	
30.	6	«Пионербол»	
31.	7	«Один в круге»	
32.	8	«Пионербол»	
33.	9	«пионербол»	
Отказ от вредных привычек-2 ч.			
34.	1	Общее представление о вредных привычках .	
35.	2	Общее представление о вредных привычках .	

Тематическое планирование в 4 классе .

1 час в неделю.

Всего – 35 часов.

№ п/п	№ урока в разделе	Тема раздела	Дата
1.	1	Введение.	

Предупреждение употребления психотропных веществ – 5ч			
2.	1	Что такое психотропные вещества	
3.	2	Последствия употребления психотропных веществ	
4.	3	Профилактика употребления психотропных веществ	
5.	4	Домашняя аптечка	
6.	5	Профилактика потребления психотропных веществ	
Режим дня – 4 ч			
7.	1	Режим дня	
8.	2	Сон и его польза	
9.	3	Составление собственного режима дня	
10.	4	Режим дня для всех	
Игры 4ч			
11.	1	«Охотники и утки»	
12.	2	«Пионербол»	
13.	3	«Белые медведи»	
14.	4	«Мяч водящему»	
Отказ от вредных привычек 5ч			
15.	1	Вредные привычки – сколько их?	
16.	2	Последствия вредных привычек	
17.	3	Профилактика вредных привычек	
18.	4	Я и моя семья	
19.	5	Курение – это плохо или хорошо?	
Игры 3ч			
20.	1	«Мяч водящему»	
21.	2	«Зайцы в огороде»	
22.	3	«Два мороза»	
Культура потребления медицинских услуг 2ч			
23.	1	Медицинские услуги – что это такое	
24.	2	Медицинские услуги – их польза	
Игры 3ч			
25.	1	«Пионербол»	
26.	2	«Салки»	
27.	3	«Эстафеты»	
Я и другие 6ч			
28.	1	Я и моя семья	
29.	2	Я и мои друзья	
30.	3	Лучшая подруга, друг	
31.	4	Я и мои одноклассники	
32.	5	Кто такие друзья	
33.	6	Семейное древо	
Игры 3ч			
34.	1	«Охотники и утки»	
35.	2	«Пионербол»	
36.	3	«Пионербол»	

1. Журнал «Начальная школа».
2. Библиотека «Первое сентября», Я иду на урок в начальную школу».
3. Материалы сети «Интернет», сайты: «Первое сентября», «Педсовет»

Школа после уроков. Это интересно!

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта, искусства, науки, техники.

Важно иметь в виду, что **внеурочная деятельность** — это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одарёнными детьми.

Главное при этом — осуществить **взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования** как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

Содержание дополнительного образования на начальном этапе задаётся стремлением детей установить в своих играх удобный для них очеловеченный (одушевлённый) порядок в мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовать ситуацию под себя, под свою индивидуальность.

В процессе такой *свободной игры* и выявляются индивидуальные особенности поведения человека в тех или иных ситуациях, раскрываются личностные качества, постигаются определённые морально-нравственные ценности и культурные традиции.

Сверхзадача педагога дополнительного образования состоит в формировании личности обучающегося, которая является принципиальным условием его самоопределения в той или иной социокультурной ситуации.

Интенсивное развитие системы дополнительного образования на основе более полного выявления индивидуальных способностей, интересов, склонностей детей расширяет традиционные представления об образовании.

Дополнительное образование в форме добровольных объединений менее регламентировано и способно к построению диалогических, субъект-субъектных отношений. Здесь осуще-