

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МО «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании  
ШМО учителей  
начальных классов  
22.03.2022 г., протокол № 4

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Т.В. Вильде

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
методического совета  
от 25.03.2022 г., протокол № 6

Председатель  
методического совета

\_\_\_\_\_ Л.В. Ракович

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБОУ СОШ № 1  
от 29.03.2022 г., № 145

Директор МБОУ СОШ № 1

\_\_\_\_\_ Т.В. Дерганова

Документ подписан электронной подписью  
Владелец: Дерганова Татьяна Васильевна  
Директор  
Сертификат:  
00F26935D97D7FB7F19D20A32BE316D55F  
Срок действия с 26.05.2023 до 18.08.2024  
Подписано: 31.08.2023 16:26 (UTC)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КРУЖОК «ЧАС ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ», 1 КЛАСС**

г. Светлый  
2022 г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час двигательной активности» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Кружок «Час двигательной активности» рассчитан на 99 часов.

**Уровень обучения** – базовый

**Форма обучения** – очная

**Направленность** – спортивно-оздоровительная

**Вид деятельности** – внеурочная

**Категория участников** – 1 класс

**Срок реализации** – 1 год

**Руководитель** –

### Планируемые результаты освоения курса

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**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 всем его проявлениях.

#### **Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата**

- игровая деятельность (ролевые игры);
- проектная деятельность.

#### **Проектная деятельность**

В основу обучения заложена системная проектно - исследовательская деятельность учащихся.

Результат проектной деятельности — лично или общественно значимый продукт: изделие, информация (доклад, сообщение), комплексная работа, социальная помощь.

В курсе «Час двигательной активности» проекты по содержанию могут быть технологические, информационные, комбинированные. В последнем случае учащиеся готовят информационное сообщение и иллюстрируют его изготовленными макетами или моделями объектов. По форме проекты могут быть индивидуальные, групповые (по 4-6 человек) и коллективные (классные). По продолжительности — краткосрочные и долгосрочные.

### Критерии оценивания уровня достижений учащихся

Контроль уровня обученности младших школьников направлен только на выявления достижений обучающихся. Результаты проверки повышают мотивацию ученика к дальнейшему обучению, развивают стремление демонстрировать свои способности. Формат предлагаемых заданий для контроля и процедура их выполнения знакомы детям. Контроль проводится посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии. Итоговой работой по завершению каждой темы является проект, участие в олимпиадах, соревнованиях.

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, пассивное участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление об исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, проводить исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

### Содержание курса

Тема раздела	Кол-во часов	Содержание раздела
<b>Введение</b>	<b>1</b>	Знакомство с целями и задачами кружка. Инструктаж по технике безопасности.
<b>Дружи с водой</b>	<b>6</b>	Советы доктора Воды. Эстафеты. Игры с мячом. Правила поведения на водоемах. Подвижные игры.
<b>Зарядка</b>	<b>6</b>	Комплекс утренней гимнастики. Эстафеты. Игры с предметами Конкурс рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Подвижные игры
<b>Забота о глазах</b>	<b>6</b>	Глаза – главные помощники человека. Соревнования. Игры с предметами. Гимнастика для глаз. Игры на внимание. Подвижные игры. Эстафеты.
<b>Уход за ушами</b>	<b>6</b>	Чтобы уши слышали. Игры в круге. Подвижные игры.
<b>Уход за зубами</b>	<b>6</b>	Почему болят зубы? Гигиена полости рта. Подвижные игры. Эстафеты. Игры с предметами.
<b>Уход за руками и ногами.</b>	<b>6</b>	«Рабочие инструменты» человека. Гигиена. Рисование пальчиками. Пальчиковые игры. Подвижные игры. Беговые игры. Эстафеты.
<b>Забота о коже</b>	<b>7</b>	Зачем человеку кожа? Если кожа повреждена. Эстафеты. Подвижные игры. Уход за кожей. Личная гигиена. Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений. Игры с мячом.
<b>Как следует питаться</b>	<b>3</b>	Питание – необходимое условие для жизни человека. Овощи и фрукты – полезные продукты»..

		Викторина «Здоровая пища». Проект «Готовим сами».
<b>Как сделать сон полезным</b>	<b>7</b>	Сон – лучшее лекарство. В гостях у доктора Айболита. Подвижные игры. Игра «Занимательная валеология». Эстафеты. Беговые игры. Игры с мячом.
<b>Настроение в школе</b>	<b>7</b>	Как настроение? От чего зависит? Подвижные игры. Конкурс рисунков «Мое настроение». Эстафеты. Игра для перемены.
<b>Настроение после школы</b>	<b>7</b>	Я пришел из школы. Мои обязанности. Проект «Мир моих увлечений». Режим дня. Веселые эстафеты. Игры с мячом.
<b>Поведение в школе</b>	<b>5</b>	Я – ученик. Мои обязанности в школе. Игра «Зов Джунглей». Настольные игры. Комплекс упражнений для физминутки. Правила безопасности в школе.
<b>Вредные привычки</b>	<b>7</b>	Вредные привычки. Как бороться с вредными привычками? Игры с мячом. Соревнования. Эстафеты и беговые упражнения. Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!».
<b>Мышцы, кости и суставы</b>	<b>7</b>	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Комплекс упражнений для спины. Игровые упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений для мышц спины и ног.
<b>Как закаляться. Обтирание и обливание</b>	<b>6</b>	Если хочешь быть здоров. Правила закаливания. Конкурс рисунков «Чтобы быть здоровым». Игры на координацию движений.
<b>Доктора Природы</b>	<b>6</b>	Солнце, воздух и вода. Эстафеты. Лекарственные растения. Спортивный праздник Проект «Лето для здоровья» Защита проекта.
<b>Итого</b>	<b>99 ч</b>	

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Введение</b>	<b>1</b>
1	Знакомство с целями и задачами кружка. Инструктаж по технике безопасности.	1
	<b>Друзи с водой</b>	<b>6</b>
2	Советы доктора Воды.	1
3	Эстафеты. Игры с мячом.	2
4	Правила поведения на водоемах.	1
5	Подвижные игры.	2
	<b>Зарядка</b>	<b>6</b>
6	Комплекс утренней гимнастики.	1
7	Эстафеты. Игры с предметами	2
8	Конкурс рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	1
9	Подвижные игры	2
	<b>Забота о глазах</b>	<b>6</b>
10	Глаза – главные помощники человека.	1
11	Соревнования. Игры с предметами.	2
12	Гимнастика для глаз. Игры на внимание.	1
13	Подвижные игры. Эстафеты.	2
	<b>Уход за ушами</b>	<b>6</b>

14	Чтобы уши слышали.	1
15	Игры в круге.	2
16	Подвижные игры.	3
	<b>Уход за зубами</b>	<b>6</b>
17	Почему болят зубы? Гигиена полости рта.	1
18	Подвижные игры.	3
19	Эстафеты. Игры с предметами.	2
	<b>Уход за руками и ногами</b>	<b>6</b>
20	«Рабочие инструменты» человека. Гигиена.	1
21	Рисование пальчиками.	1
22	Пальчиковые игры.	1
23	Подвижные игры.	2
24	Беговые игры. Эстафеты.	1
	<b>Забота о коже</b>	<b>7</b>
25	Зачем человеку кожа? Если кожа повреждена.	1
26	Эстафеты. Подвижные игры.	3
27	Уход за кожей. Личная гигиена.	1
28	Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений.	1
29	Игры с мячом.	1
	<b>Как следует питаться</b>	<b>3</b>
30	Питание – необходимое условие для жизни человека. Овощи и фрукты – полезные продукты».	1
31	Викторина «Здоровая пища».	1
32	Проект «Готовим сами».	1
	<b>Как сделать сон полезным</b>	<b>7</b>
33	Сон – лучшее лекарство. В гостях у доктора Айболита.	1
34	Подвижные игры.	2
35	Игра «Занимательная валеология».	1
36	Эстафеты. Беговые игры.	2
37	Игры с мячом.	1
	<b>Настроение в школе</b>	<b>7</b>
38	Как настроение? От чего зависит?	1
39	Подвижные игры.	2
40	Конкурс рисунков «Мое настроение».	1
41	Эстафеты.	2
42	Игра для перемены.	1
	<b>Настроение после школы</b>	<b>7</b>
43	Я пришел из школы. Мои обязанности.	1
44	Проект «Мир моих увлечений».	1
45	Режим дня.	1
46	Веселые эстафеты	2
47	Игры с мячом.	2
	<b>Поведение в школе</b>	<b>5</b>
48	Я – ученик. Мои обязанности в школе.	1
49	Игра «Зов Джунглей».	1
50	Настольные игры.	1
51	Комплекс упражнений для физминутки.	1
52	Правила безопасности в школе.	1
	<b>Вредные привычки</b>	<b>7</b>
53	Вредные привычки. Как бороться с вредными привычками?	1
54	Игры с мячом. Соревнования.	2
55	Эстафеты и беговые упражнения.	3
56	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!».	1
	<b>Мышцы, кости и суставы</b>	<b>7</b>
57	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.	1
58	Комплекс упражнений для спины.	2
59	Игровые упражнения для формирования правильной осанки.	2
60	Комплекс упражнений для мышц спины и ног.	2
	<b>Как закаляться. Обтирание и обливание</b>	<b>6</b>
61	Если хочешь быть здоров. Правила закаливания.	1
62	Конкурс рисунков «Чтобы быть здоровым».	1

63	Игры на координацию движений.	4
<b>Доктора Природы</b>		<b>6</b>
64	Солнце, воздух и вода.	1
65	Эстафеты. Лекарственные растения.	1
66	Спортивный праздник	2
67	Проект «Лето для здоровья»	1
68	Защита проекта.	1