

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского**

**районного муниципального образования**

**МОУ ИРМО "Сосново-Борская НШДС"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета



Проданова Я.В.  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на собрании  
методического  
образования



Большакова Т.О.  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ ИРМО  
"Сосново-Борская  
НШДС"



Сереброва Е.А.  
Приказ 12-о  
от «28» 08 2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ «СТУПЕНЬКИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Сосновый Бор 2023**

## **Пояснительная записка**

Программа организации внеурочной деятельности обучающихся 1-х классов составлена на основе:

I. Примерная основная образовательная программа начального общего образования программа – Москва, 2015г.

Нормативно-правовой и документальной основой Примерной программы являются Закон «Об образовании» (п. 10, ст. 2), федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (п. 19.10.1), письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844.

Под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цели организации внеурочной деятельности на уровне начального общего образования: обеспечение соответствующей возрасту адаптации ребенка в образовательной организации, создание благоприятных условий для развития ребенка, учет его возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа внеурочной деятельности ориентирована на обучающихся 1 класса.

Программа рассчитана на 33 часа, предполагает распределение этих часов на проведение еженедельных внеурочных занятий для обучающихся в течении учебного года.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Формы проведения: беседы, подвижные игры, инструктаж, практические и творческие занятия, встречи со специалистами, экскурсии, презентации.

Содержание программы составлено из двух разделов: «Мое здоровье»; «Экология окружающей среды».

### **I. Цели и задачи программы**

**Цель:** сохранение и укрепление физического здоровья, формирование основ здорового образа жизни и экологической культуры обучающихся

#### **Задачи программы:**

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

#### **Ожидаемые результаты:**

- у обучающихся будут сформированы навыки здорового образа жизни;
- обучающиеся получают элементарные представления об экологической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях.

## **II. Виды деятельности и формы занятий с обучающимися:**

### ***Раздел: «Мое здоровье»***

- получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье;
- получают элементарные знания и умения противостоять негативному влиянию открытой и скрытой рекламы ПАВ, алкоголя, табакокурения;
- участвуют в пропаганде здорового образа жизни (в процессе бесед, тематических игр, театрализованных представлений, проектной деятельности);
- учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха;

### ***Раздел: «Экология окружающей среды».***

- усваивают элементарные представления об экокультурных ценностях, о нормах экологической этики, об экологически грамотном взаимодействии человека с природой;
- получают первоначальный опыт участия в природоохранной деятельности;
- усваивают в семье позитивные образцы взаимодействия с природой: совместно с родителями расширяют опыт общения с природой, заботятся о животных и растениях, участвуют вместе с родителями в экологических мероприятиях по месту жительства;
- учатся вести экологически грамотный образ жизни в школе, дома, в природной и городской среде (выбрасывать мусор в специально отведенных местах, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать растения и животных и т. д.).

## **III. Содержание программы**

### ***Раздел: Мое здоровье-24ч***

1. Здоровый образ жизни и его значение. *Вводное занятие. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры. 1ч*
2. Поход. Выход на природу. Спортивные соревнования: кросс, эстафета. 1ч
3. Профилактика инфекционных заболеваний. *Виды заболеваний. Причины и профилактика. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний. Точечный массаж при ОРВИ и простуде. 1ч*

4. Всемирный день ходьбы. *День ходьбы. Правила ходьбы и дыхания. Час ходьбы. 1ч*
5. *Перестрелка Участие в командном спортивном соревновании. 1ч*
6. Что такое иммунитет? *Иммунитет, активные и пассивные способы его защиты. Фитобар. 1ч*
7. Праздник первого снега. *Знакомство с зимними играми. Игры со снежком. 1ч*
8. *День настольных игр. История игр. Участие в соревновании настольных игр. 2ч*
9. Акция «Мы за здоровый образ жизни». *Дискуссия о ЗОЖ. Оформление агитплакатов (коллаж, сочинение). Участие в конкурсе «Моя семья и ЗОЖ». 1ч*
10. О вреде курения. *Беседа с показом презентаций. Анкетирование. «Что мы знаем о курении?» 1ч*
11. Что такое ПАВ? *Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Навык осторожного поведения Игры на выносливость. 1ч*
12. Здоровое питание. *Представление об основных пищевых веществах, их значение. Пищевые риски, опасные для здоровья. Игра «Контрольная закупка» 3ч*
13. Смотр песни и строя. *Выполнение команд. Подготовка к конкурсу смотра строя и песни. 3ч.*
14. Сильные и выносливые. *Юный призывник. Военизированные игры. 1ч*
15. Пионербол. *Правила игры. ТБ. Участие в командном спортивном соревновании. 1ч*
16. Прогулка в зимний лес. *1ч*
17. Лыжные гонки. *Правила лыжника. Участие в соревнованиях. 1ч*
18. Дворовые игры наших предков. *Правила игры. Разучивание игр «Лепта», «Городки» 1ч*
19. Туризм. *Инструктаж ТБ. Участие в туризме. 1ч.*
20. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. *Рекомендации по закаливанию организма в летнее время. Подвижные игры на свежем воздухе. 1ч*

#### ***Раздел: Экология окружающей среды – 10ч***

1. Экологический образ жизни и его значение. *Представления о нормах экологической этики, об экологически грамотном взаимодействии человека с природой. Подвижные игры на развитие внимания. 1ч*
2. Проект «Помощь зимующим птицам». *Цели и задачи проекта. Работа над проектом. Птичья столовая. 1ч*
3. Экскурсия. *4ч*
4. Экология окружающей среды. *Природоохранная деятельность по охране окружающей среды. Комитет по охране природы с. Сунтар. Подвижные массовые игры. «Гуси»... 1ч*

5. Чистая вода в каждый дом. *Мёртвая и живая вода. Роль воды в укреплении и сохранении здоровья. Экскурсия в водоочистительную станцию. 1ч*
6. Акция «Береги лес от пожаров». *Дискуссия на тему « Лес-наше богатство». Оформление лозунгов и плакатов. 1ч*
7. Чистота вокруг нас. *«Чистый двор здоровью начало». Инструктаж ТБ. Участие в уборке территории от мусора. 1ч*

#### **IV. Оценка эффективности реализации программы**

Мониторинг программы включает:

- аналитические данные об уровне представлений обучающихся, о проблемах охраны окружающей среды, о своем здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, о проблемах охраны окружающей среды;
- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся, пропусков занятий по болезни;
- отслеживание динамики показателей личностных результатов обучения, воспитания;
- 

#### **V. Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Ступеньки здоровья». 1г класс.**

№	Тема	Дата проведения
	<b>1 четверть. 9ч</b>	
1.	Экскурсия в лес.	
2.	Человек и его строение.	
3.	Мой безопасный маршрут.	
4.	Что такое здоровье?	
5.	Здоровый образ жизни.	
6.	Личная гигиена.	
7.	Мама, папа, я спортивная семья. Веселые старты.	
8.	Профилактика травматизма.	
9.	Экскурсия в лес	
	<b>2 четверть. 7ч.</b>	
10.	Физические упражнения на укрепление тела и здоровья.	
11.	Профилактика инфекционных заболеваний.	
12.	Зимующие птицы нашего села.	
13.	Презентация проекта «Зимующие птицы нашего села».	
14.	Поход в лес.	

15.	День настольных игр.	
16.	Веселые старты.	
	<b>3 четверть.9ч.</b>	
17.	Гигиена зрения.	
18.	Профилактика простудных заболеваний.	
19.	Гигиена питания.	
20.	Полезные продукты питания.	
21.	Домашний питомец.	
22.	Что такое экология?	
23.	Национальные игры.	
24.	Сильные и выносливые. Веселые старты.	
25.	Экологические знаки и символы.	
	<b>4 четверть. 8 ч.</b>	
26.	Чистая вода в каждый дом.	
27.	Правила межличностного общения.	
28.	Экскурсия	
29.	Акция «Береги лес от пожаров»	
30.	Подвижные игры	
31.	Чистота вокруг нас.	
32.	Выход на природу	
33.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	

## VI. Литература

1. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. План внеурочной деятельности: Москва, 2015;
2. Духовно-нравственное воспитание младших школьников в свете ФГОС второго поколения. Методические рекомендации. Часть 2. – Белгород, 2012;
3. Сборник образовательных программ по внеурочной деятельности: «Мое здоровье», Науменко Ю.В.-Волгоград, 2014г.;