

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Кривская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Наше здоровье».

Направление: спортивно-оздоровительное.

**Начального общего образования
1-4 класс**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год.

Составитель Смирных О.И.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
- Письмо Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ».
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования. (Письмо Департамента общего образования Министерства образования России от 12.05.2011г. № 03-296).
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Актуальность: Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа разработана на основе рабочей программы «Физическая культура 1-4 класс» (В.И. Лях. – М. «Просвещение», 2013) и является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, включая в себя, как теоретическую – изучение организма человека, причин и профилактики заболеваний, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цели программы:

- ❖ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ❖ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи программы:

- ❖ ознакомить обучающихся с основными системами организма человека, их взаимодействием, причинами нарушения деятельности (заболеваниями) и профилактическими мерами;
- ❖ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ❖ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ❖ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- ❖ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
- ❖ сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- ❖ обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- ❖ сформировать потребность ребёнка заниматься спортом, ежедневно выполнять физические упражнения;

3.Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся. Количество посещаемых курсов по внеурочной деятельности выбирает сам обучающийся и его родители (законные представители).

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно: все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, а также в спортивном зале или на спортивной площадке (в зависимости от погодных условий и темы занятия).

Программа «Наше здоровье» состоит из 5 разделов:

1. Безопасность нашей жизни и здоровья
2. Как устроен человек
3. Почему мы болеем и как не заболеть
4. Мой ЗОЖ
5. Движение – жизнь

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

4. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок и потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений и качеств:

- ❖ Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ❖ Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию
- ❖ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- ❖ Сформированность основ российской, гражданской идентичности

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ❖ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- ❖ Проговаривать последовательность действий.
- ❖ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- ❖ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

2. Познавательные УУД:

- ❖ Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в источнике информации.
- ❖ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя источник информации, свой жизненный опыт.
- ❖ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
- ❖ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- ❖ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ❖ Слушать и понимать речь других.
- ❖ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ❖ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ❖ Умение организовывать и проводить досуговые мероприятия (игры).

Предметными результатами программы являются:

- ❖ формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- ❖ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

5. Содержание программы внеурочной деятельности.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
			теоретические занятия	практические занятия	
I	Введение. Безопасность нашей жизни и здоровья.	2	1	1	анкетирование
II	Как устроен человек	4	2	2	викторина
III	Почему мы боеем и как не заболеть	6	3	3	викторина
IV	Мой ЗОЖ	4	2	2	анкетирование
V	Движение - жизнь	18	3	15	тестирование, праздник
	Итого:	34	11	23	

Содержание программы

1 раздел (2 часа) Безопасность нашей жизни и здоровья.

Беседы о безопасном поведении на занятиях, по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

Экскурсия по территории населённого пункта.

2 раздел (4 часа) Как устроен человек.

Основные системы, обеспечивающие жизнедеятельность организма человека. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

Подвижные игры с использованием работы различных частей тела («День и ночь», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Охотники и утки»)

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности).

3 раздел (6 часов) Почему мы боеем и как не заболеть.

Иммунная система человека. От чего зависит иммунитет и как его поддерживать на высоком уровне. Инфекционные заболевания и их профилактика. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

Подвижные игры («Класс, смирно», «Перемена мест», «Салки с мячом», «Охраняй капитана»)

Строевые упражнения; перестроение.

4 раздел (4 часа) Мой ЗОЖ.

Наркотические вещества. Токсические вещества. Их опасность для человека. Организация самостоятельной двигательной деятельности. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Подвижные игры на свежем воздухе («Прятки», «Салки», «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»). Пальчиковые игры.

5 раздел (17 часов) Движение - жизнь.

Спортивные игры. Основы правил игры в баскетбол, футбол. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

Подвижные игры на основе спортивных игр («Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Метко в цель», мини-футбол, мини-баскетбол).

Эстафеты на санках. Лыжные гонки.

Игры – эстафеты. Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».

6.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Рабочая программа	Д
2	Технические средства обучения	
2.1	Музыкальный центр и аудиозаписи	Д
2.2	Компьютер и мультимедиапроектор, экран	Д
2.3	ЭОР	Д
2.4	Учебно-практическое оборудование	
3	Стенка гимнастическая	П
3.1	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3.2	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
3.3	Палка гимнастическая	Ф
3.4	Скакалка детская	Ф
3.5	Мат гимнастический	П
3.6	Кегли	П
3.7	Обруч алюминиевый	П
3.8	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П
3.9	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К
3.10	Аптечка	Д

Литература

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
 2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
 3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
 4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
 5. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с
 6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
 7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
 8. Дереклеева Н.И «Справочник классного руководителя». М., «Вако», 2007 г.
 9. «Программа внеурочной деятельности учащихся начальных классов на основании ФГОС:методические рекомендации». Педагогический коллектив МОУ СОШ с. Н. Бекшанка МО «Барышский район» под научным руководством Гордеева Ю.А. УИПКПРО, 2013г. - 163с.
 10. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
 11. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
 12. ЭОР - <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114>
 13. Сайт «Ранний старт.» - kidsport.narod.ru
 14. Физиология мышечной деятельности – учебник для непрофессионалов. - www.karina-kazak.narod.ru/physiol/index.html
- «Игра и дети» – журнал для родителей и педагогов.- www.i-deti.ru/

7. Планируемые результаты работы курса внеурочной деятельности.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, быть открытым внешнему миру.

8. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся	Оборудование, ЭОР	Примечание
	план	факт				предметные	метапредметные	личностные			
1			Введение. Безопасность нашей жизни и здоровья.	2	Фронтальная	<p>Дать понимание здоровья как ценности. Определить виды здоровья.</p> <p>Научить снимать утомление с помощью точечного массажа. Дать понятие о необходимости регулярного и полноценного наблюдения врачей</p> <p>Сформировать потребность детей следить за своим здоровьем</p> <p>Познакомить с факторами влияющими на здоровье.</p> <p>Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни.</p>	<p>П. - установление причинно-следственных связей;</p> <p>Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено</p> <p>К. - определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p>П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме</p> <p>Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</p> <p>К. - определять общую цель и пути ее достижения;</p>	<p>Выработка здоровьесберегающего поведения; установка на здоровый образ жизни;</p> <p>Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;</p> <p>Установка на научный</p>	Просматривают обучающий видеофильм	ПК, проектор	
2		Как устроен человек	1	Фронтальная	Просматривают обучающий мультфильм				ПК, проектор		
3		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
4		Как устроен человек	1	Фронтальная	Просматривают обучающий мультфильм				ПК, проектор		
5		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
6		Почему мы боеем и как не заболеть	1	Фронтальная	Просматривают обучающий мультфильм				ПК, проектор		
7		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
8		Почему мы боеем и как не заболеть	1	Фронтальная	Просматривают обучающий мультфильм				ПК, проектор		
9		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
10		Почему мы боеем и как не заболеть	1	Фронтальная	Просматривают обучающий мультфильм				ПК, проектор		
11		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		

12			Мой здоровый образ жизни	1	Фронтальная	Сформировать потребность детей в следовании правилам здорового образа жизни	<p>П. - установление причинно-следственных связей;</p> <p>Р. - составлять план и последовательность действий;</p> <p>К. - определять общую цель и пути ее достижения;</p>	<p>подход к объяснению природных явлений</p> <p>Установка на здоровый образ жизни;</p> <p>воспитание доверия к медицине</p>	Просматривают обучающий мультфильм	ПК, проектор	
13		Подвижные игры	1	Групповая	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
14		Мой здоровый образ жизни	1	Фронтальная	Просматривают обучающий мультфильм				ПК, проектор		
15		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
16		Движение - жизнь.	1	Фронтальная	Просматривают обучающий мультфильм				ПК, проектор		
17		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
18		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
19		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
20		Движение - жизнь.	1	Фронтальная	Просматривают обучающий мультфильм				ПК, проектор		
21		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
22		Подвижные игры	1	Групповая	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
23		Подвижные игры	1	Фронтальная	Играют в предложенные игры				Мячи, свисток, скакалки		
					Дать понятие о необходимости соблюдения режима труда и отдыха.	<p>П. - осознанно и произвольно строить отношения в игре</p> <p>Р. - выделять и формулировать требования и просьбы</p> <p>К. - определять общую цель и пути ее достижения;</p>	<p>Учить играть в подвижные игры.</p>				

24			Подвижные игры	1	Фронтальная				Играют в предложенные игры	Мячи, свисток, скакалки	
25			Подвижные игры	1	Фронтальная				Играют в предложенные игры	Мячи, свисток, скакалки	
26			Движение - жизнь	1	Фронтальная	Проанализировать семейные традиции, связанные со здоровьем.	П. - осознанно подходить к пониманию своей роли в семье Р. - осуществлять анализ К. - формулировать собственное мнение и позицию;	Готовность следовать положительным примерам из произведений искусства	Просматривают обучающий мультфильм	ПК, проектор	
27		Подвижные игры	1	Фронтальная					Играют в предложенные игры	Мячи, свисток, скакалки	
28		Подвижные игры	1	Фронтальная	Дать понятие о эмоциях. Учить контролировать свои эмоции.		Играют в предложенные игры		Мячи, свисток, скакалки		
29		Подвижные игры	1	Фронтальная	Дать определение физической нагрузки.	П. - установление причинно-следственных связей;	Играют в предложенные игры		Мячи, свисток, скакалки		
30		Подвижные игры	1	Фронтальная		Р. - составлять план и последовательность действий;	Играют в предложенные игры		Мячи, свисток, скакалки		
32		Подвижные игры	1	Фронтальная	Учить измерять физическую нагрузку и ее регулировать.	К. - строить понятные для партнёра высказывания;	Играют в предложенные игры		Мячи, свисток, скакалки		
33		Игры-эстафеты	1	Групповая			Играют в предложенные игры		Мячи, свисток, скакалки, обручи		
34		Итоговое занятие.	1	Фронтальная			Просматривают обучающий мультфильм		ПК, проектор		