

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнечуманская средняя общеобразовательная школа Баевского района
Алтайского края»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического Совета.
Протокол № 1 от 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
№ 32 от 30.08.2024г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно –оздоровительному направлению

«Если хочешь быть здоров!»

4 класс

2024-2025 учебный год

Комиссарова Елена Николаевна
учитель начальных классов

Нижнечуманка

2024

Пояснительная записка.

Программа «Если хочешь быть здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Данная программа составлена с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, Базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич).

Программа является модифицированной. Новизна программы состоит в том, что в ней прописаны УУД, которые необходимо формировать у учащихся начальных классов.

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.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

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

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

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.

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, решаемые в рамках данной программы:

-обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся начальных классов, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Если хочешь быть здоров!» в начальной школе отводится в 4 классе 34 часа (1 час в неделю). Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных

процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья
- ОРУ
- весёлые переменки

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащихся начальной школы должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Планируемые результаты освоения программы:

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

-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, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

Содержание программы

Содержание программы внеурочной деятельности в 4 классе по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров»:

Раздел 1. Подвижные игры.

Раздел 2. Здоровый образ жизни.

Раздел 3. Правила безопасного поведения

Раздел 4. Доврачебная помощь.

Раздел 1. Подвижные игры – 7 часов.

1. ТБ на занятиях. Знакомство с доктором Свежий Воздух.

«Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три – беги!»

2.Игры на свежем воздухе. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

3.Игры – эстафеты. «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета».

4.Игры с мячом на свежем воздухе. «Передал- садись», «Перестрелка», «Мяч – соседу».

5.Игры на свежем воздухе. «Золотое зёрнышко», «Не зевай», «Западня».

6.Спортивные соревнования.Весёлые старты.

7.Игры с элементами лёгкой атлетики.«Чай-чай выручай», «День и ночь».

Раздел 2.Здоровый образ жизни – 15 часов

8.Понятие о здоровье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым.

9.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Охлаждение и перегревание, закаливание воздухом, водные процедуры. Игры на свежем воздухе.

10.Друзья: Вода и Мыло. Сказка о микробах: что такое хорошо и что такое плохо. Как микробы проникают в организм. Как с ними бороться. Чтение и обсуждение сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

11.Глаза – главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Правилабережного отношения к зрению.

12.Чтобы уши слышали. Проведение опытов. Разыгрывание ситуаций. Правила сохранения слуха.

13.Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой? Знакомство с доктором Здоровые Зубы и Здоровая Пища. Зачем человекузубная щётка? Памятка «Как сохранить здоровые зубы».

14.Зачем человеку кожа. Встреча с доктором Здоровая Кожа. Строение кожи. Проведение опытов. Правила ухода за кожей.

15. Осанка по заказу. Что такое правильная осанка. Способы определения правильной осанки. Физические упражнения на формирование осанки.

16. Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая Пища. Проведение опыта. Что разрушает здоровье, что укрепляет? Золотые правила питания.

17. Витамины, витамины... Для чего нужны витамины? Продукты, богатые витаминами. Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

18. Сон – лучшее лекарство. Повторение правил здоровья. Игры по гигиене сна. Анализ ситуаций.

19. Пять дел перед сном. Что необходимо сделать перед сном. Как правильно просыпаться.

20. Режим дня. Режим дня первоклассника. Можно ли всегда быть бодрым и работоспособным.

21. «Я сажусь за уроки». Что такое утомление и переутомление. Как с этим бороться. Режим дня.

22-23. Обобщающее занятие. Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек это...» Повторение правил здоровья.

Памятка «Здоровичок».

Раздел 3. Правила безопасного поведения – 8 часов.

24. Правила безопасного поведения дома. Порядок в доме. Газ. Чем это грозит. Что необходимо знать. Разыгрывание и анализ ситуаций.

25. Правила пожарной безопасности. Пожар. Чем это грозит. Что нужно делать при пожаре. Средства тушения. Чем грозит разведение костров.

26. Правила безопасного поведения на улице. Незнакомые люди. Опасные ситуации. Как выйти из них, к кому можно обратиться за помощью. Составление памятки.

27. Правила безопасного поведения в общественном транспорте. Разыгрывание и анализ ситуаций. Правила поведения на остановке.

28. Правила безопасного поведения на дорогах. Как переходить улицу. Дорожные знаки для пешеходов. Игра – соревнование «Красный, желтый, зеленый...»

29. Правила безопасного поведения в природе. Как вести себя в лесу, на реке. Составление памяток. Осторожно, клещи! Разыгрывание ситуаций, их анализ.

30. Правила безопасного поведения при общении с животными.

Чем опасны домашние питомцы. Правила поведения с животными на улице, в природе. Профилактика бешенства.

Раздел 4. Доврачебная помощь – 4 часов

31. Уход за кожей. Ожоги. Первая помощь. Органы слуха. Как чистить уши. Как защитить свой слух.

32. Один дома. Первая помощь и взаимопомощь.

33. Принципы предупреждения инфекций. Прививки. Нужно ли делать прививки от гриппа?

34. Обобщающее занятие.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Подвижные игры (7 ч.)		
1.	ТБ на занятиях. ОРУ. Знакомство с доктором Свежий Воздух.	1
2.	ОРУ. Игры на свежем воздухе.	1
3.	ОРУ. Игры – эстафеты.	1
4.	ОРУ. Игры с мячом на свежем воздухе: «Передал – садись», «Перестрелка», «Веселая эстафета».	1
5.	ОРУ. Игры на свежем воздухе: «Золотое зернышко», «Не зевай», «Западня».	1
6.	Спортивные соревнования. Весёлые старты со скакалкой.	1
7.	ОРУ. Игры с элементом лёгкой атлетики.	1
Здоровый образ жизни (15 ч.)		
8.	Понятия о здоровье. Здоровье в порядке- спасибо зарядке.	1
9.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1
10.	Друзья: Вода и Мыло.	1
11.	Глаза – главные помощники человека.	1
12.	Чтобы уши слышали.	1
13.	Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой?	1
14.	Зачем человеку кожа.	1
15.	Осанка по заказу.	1
16.	Здоровая пища для всей семьи.	1
17.	Витамины, витамины... Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
18.	Сон – лучшее лекарство.	1
19.	Пять дел перед сном.	1
20.	Режим дня.	1
21.	«Я сажусь за уроки».	1
22.	Обобщающее занятие.	1
Правила безопасного поведения (8 ч.)		
23.	Правила безопасного поведения дома.	1
24.	Правила пожарной безопасности. Инструктаж по ТБ.	1
25.	Правила безопасного поведения на улице.	1
26.	Правила безопасного поведения в	1

	общественном транспорте. Инструктаж по ТБ.	
27.	Правила безопасного поведения на дорогах. Инструктаж по ТБ.	1
28.	Правила безопасного поведения в природе.	1
29.	Правила безопасного поведения при общении с животными: чем опасны домашние питомцы. Правила поведения с животными на улице, в природе.	1
30.	Правила безопасного поведения при общении с животными. Профилактика бешенства.	1
Доврачебная помощь (4 ч.)		
31.	Уход за кожей. Органы слуха.	1
32.	Один дома.	1
33.	Принципы предупреждения инфекции. Прививки. Нужно ли делать прививки от гриппа?	1
34.	Обобщающее занятие.	1

Список литературы.

1. «Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.