

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Отдел по образованию, спорту и делам молодежи Администрации муниципального округа

Суетский район Алтайского края

МКОУ Александровская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Москальченко Н.Н.

от «30» 08 2023 г.

Романенко А.С.

от «30» 08 2023 г.

Строкова М.Н.

№ 71

от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
(спортивно оздоровительное направление)

«Здоровячок»

основное общее образование

1-4класс

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Пономарев В.А.,

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной общеобразовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа предназначена для учащихся 1-4 классов, рассчитана на 1 год обучения; 1 час в неделю (35 часов в год).

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

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.

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровячок» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности⁴
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их

индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

Тематическое планирование программы «Здоровячок»

1 класс «Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год **Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11
1.	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	2
1.1	Режим дня школьника	1
1.2	Составление индивидуального режима дня	1
2.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2
2.1	Рост и вес – главные показатели физического развития	1
2.2	Измерение своего роста и веса	1
3.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2
3.1	Осанка – стройная спина!	1
3.2	Будем улучшать осанку	1
4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	1
4.1	Настроение и желание заниматься	1
5.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2
5.1	Как мы дышим	1
5.2	Тренируем дыхание	1
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2
6.1	Глаза – главные помощники человека	1
6.2	Снимаем утомление глаз	1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2

1.	Тема «Что такое двигательные способности?»	2
1.1	Двигательные способности людей	1
1.2	Проверяем свои двигательные способности	1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	8
1.1	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1
1.2	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1
1.3	Все на лыжи!	1
1.4	Скользящий шаг без палок	1
1.5	Скользящий шаг с лыжными палками	1
1.6	Равновесие.	1
1.7	Упражнение в равновесии	1
1.8	Виды спорта.	1
2.	Тема «Основные виды движения»	10
2.1	Движение и двигательные действия	1
2.2	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1
2.3	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1
2.4	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1
2.5	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1
2.6	Игры на свежем воздухе.	1
2.7	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1
2.8	Ходьба приставным шагом.	1
2.9	Фигурная ходьба.	1
2.10	Весёлые старты	1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	2
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	2
1.1	Малые формы двигательной активности	1
1.2	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1
	Итого:	33

2 класс

Цель: применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год. **Режим занятий:** 1 час в неделю(34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11
1.	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	2
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1
2.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2
2.1.	Прибавление в росте и весе	1
2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1
3.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2
3.1.	Форма спины и грудной клетки	1
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1
4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	1
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1
5.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2
6.1.	Как устроен наш глаз	1
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2
1.	<i>Тема «Что значит быть гибким?»</i>	2
1.1.	Гибкость тела	1
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18
1.	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	6

1.1.	Ползание и подползание	1
1.2.	Игротека «Разведчики»	1
1.3.	Лыжная подготовка	1
1.4.	Ступающий шаг	1
1.5.	Способы подъёма на склон	1
1.6.	Торможение	1
2.	<i>Тема «Основные виды движения»</i>	10
2.1.	Бег и его виды	1
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1
2.7.	Бег с преодолением препятствий.	1
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	1
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1
2.10.	Эстафета	1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5
1.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	5
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1
	Итого:	34

3 класс

Цель: формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, катание с горы на лыжах, проведение физкультурных минуток.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов(34 часа).

Срок обучения: 1 год **Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12
1.	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	2
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1
1.2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1
2.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1
3.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	1
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1
4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	2
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	1
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1
5.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2
5.1.	Закаливание организма	1
5.2.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2
6.1.	Профилактика близорукости	1
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2
1.	<i>Тема «Что значит быть ловким?»</i>	2
1.1.	Что такое ловкость	1
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1

III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6
1.1.	Лазание по канату и шесту	1
1.2.	Игротека «Пожарная команда»	1
1.3.	Лыжная подготовка	1
1.4.	Коньковый ход	1
1.5.	Спуск с горы	1
1.6.	Торможение	1
2.	Тема «Основные виды движения»	10
2.1.	Прыжки и спорт	1
2.2.	Прыжки в длину с места	1
2.3.	Прыжки в длину с разбега	1
2.4.	Прыжки в высоту	1
2.5.	Прыжки со скакалкой	1
2.6.	Игротека «На болоте»	1
2.7.	Прыжок в глубину	1
2.8.	Впрыгивание на возвышение.	1
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1
2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	4
1.1.	Малые формы двигательной активности	1
1.2.	Игры на переменах	1
1.3.	Игры разных народов	1
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1
	Итого:	34

4 класс

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, самоконтроль, овладение точечным массажем, принятие себя как личности

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год **Режим занятий:** 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12

1.	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	2
1.1.	Красивая улыбка человека	1
1.2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1
2.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2
2.1.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1
2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	1
3.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2
3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1
4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	2
4.1.	Показатели самоконтроля	1
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1
5.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2
5.1.	Точечный массаж	1
5.2.	Обучение основам точечного массажа	1
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1
6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2
1.	<i>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</i>	2
1.1.	Выносливость и сила	1
1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16
1.	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	6
1.1.	Движения при преодолении препятствий	1
1.2.	Спортивно-военизированная игра	1
1.3.	Катание с горы на лыжах	1
1.4.	Лыжная эстафета	1

1.5.	Прогулка на лыжах	1
1.6.	Чтоб забыть про докторов	1
2.	<i>Тема «Основные виды движения»</i>	<i>10</i>
2.1.	Метание.	1
2.2.	Способы метания	1
2.3.	Упражнения с большим мячом.	1
2.4.	Метание малого мяча	1
2.5.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1
2.6.	Метание на дальность	1
2.7.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1
2.8.	Весёлые старты	1
2.9.	Фазы метания	1
2.10.	Игры на свежем воздухе	1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4
1.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	<i>4</i>
1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	1
1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1
	Итого:	34

