

Муниципальное образование Лабинский район
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 имени Героя России
И. В. Марьенкова города Лабинска
муниципального образования Лабинский район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 26.08.2022 года протокол № 1
Председатель Слезев А.В.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курса внеурочной деятельности**

Кружок
«Здоровый образ жизни »

1 год
(срок реализации программы)

7 лет
(возраст обучающихся)

Составители:

Барсукова Т.С., Матушкина Е.В., Панченко И.А.
(Ф.И.О. учителя составителя)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для 1 класса в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования.

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (далее - РФ)»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);

- приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373»;

- письма Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 “О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности ”;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)

- Приказа Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)

- Приказа Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)

- Приказа Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)

- образовательных программ МОБУСОШ № 11 им.Героя России И.В.Марьенкова г.Лабинска;

- учебного плана по внеурочной деятельности начального общего образования МОБУСОШ № 11 им.Героя России И.В.Марьенкова г.Лабинска на 2020-2021 учебного год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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.

Особенности программы

Данная программа строится на **принципах:**

1. Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

3. Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

1.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровый образ жизни» 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;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- малые формы двигательной активности;
- 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;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

1.2. Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у 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 «Здоровый образ жизни» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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.

1.3. Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в процессе реализации программы

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств**:

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие **качества личности** как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий и основных видов учебной деятельности

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

Теория: Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

Практика: Составление и запись своего режима дня.

Тема 2. Физическое развитие.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час) Теория:

Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?» Практика:

Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

Тема 3. Формирование правильной осанки.

Теория: Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.

Практика: Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

Тема 4. Основы самоконтроля.

(1 час: теоретические занятия-1 час)

Теория: Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д. Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка». Желание заниматься.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час) Теория: Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.

Практика: Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений.

Тема 6. Профилактика близорукости..

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Глаза – главные помощники человека.

Практика: Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

Раздел I I

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что такое двигательные способности?

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час) Теория:

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.

Практика: Проверяем свои двигательные способности.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

(8 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-5 часов) Теория:

Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки. Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Виды спорта. Классификация видов спорта.

Практика: Лазанье по лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами. Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл». Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок. Упражнения в равновесии.

Тема 2. Основные виды движения

(10 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-9 часов)

Теория: Движение и двигательные действия .

Практика: Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Игры на свежем воздухе.

Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности. (2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.

Практика: Тест «Что мы знаем о здоровье». Спортивный праздник «Хочу стать

здоровым».

5.Список литературы.

Литература для учителя:

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. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
- 10 .Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
- 11 .Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
- 12.Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
- 13 .Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 14 .Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
17. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Литература для обучающихся:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
 2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
 3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
 4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
 5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
 6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
 7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.
- Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.

Приложение.

Тестовый материал

1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?
 - а) Три раза в день. б) Два раза.
 - в) Один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете?
 - а) Всегда.
 - б) Не всегда.
 - в) Никогда.
3. Из чего состоит Ваш завтрак?
 - а) Каша и чай.
 - б) Мясное блюдо и чай. в) Чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

- а) Никогда.
б) Один-два раза в день. в) Три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?
а) Три раза в день.
б) Один-два раза в день.
- в) Два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу?
а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю. в) Каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку?
а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю. в) Каждый день.
8. Что Вы намазываете на хлеб?
а) Маргарин.
б) Масло с маргарином. в) Только масло.
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?
а) Три-четыре раза. б) Один-два раза.
в) Один раз и реже.
10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?
а) Менее трёх раз в неделю. б) От 3 до 6 раз в неделю.
в) За каждой едой.
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?
а) Одну-две.
б) От трёх до пяти. в) Шесть и более.
12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:
а) убрать весь жир;
б) убрать часть жира; в) оставить весь жир.

а - 2 балла, б -1 балл, в - 0 баллов.

Ключ:

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья; 14 -17 баллов -

надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей начальных
классов МОБУ СОШ № 11

от 26. 08. 2022 года № 1

_____ Дорохова Л.Н.
подпись руководителя МО
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Грецова Е.В.

подпись Ф.И.О.

_26.08. 2022 года

