

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Байкаловская средняя общеобразовательная школа"**

Рассмотрено
на заседании
методического совета школы
работе
«27» августа 2022 г

«Согласовано»
заместитель директора
по учебно-воспитательной

В.В.Буторина
«31» августа 2022 г.

Рабочая программа

начального общего образования

курса внеурочной деятельности «Знай, умей, здоровей»

2022 год

Пояснительная записка.

Современное образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья учащихся. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно среди учащихся начальных классов.

Актуальность создания программы «Сильные, ловкие, смелые» для начальной школы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья учащихся. Программа «Сильные, ловкие, смелые» реализует спортивно-оздоровительное направление по внеурочной деятельности в первом классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения, и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой части всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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. Решать эту проблему необходимо через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Цель программы:

Формирование установки на ведение здорового образа жизни, обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, оптимизация двигательной активности младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Задачи:

- сформировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения и физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- развивать навыки конструктивного общения, коммуникативные умения;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

- Содержание курса внеурочной деятельности

- Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.
 - **Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка»,
- «Утренняя гимнастика», «Личная гигиена и режим дня школьника», « Я сильный, ловкий, быстрый»,
- «Карта наблюдения физических качеств», правила игр.
- **Практический раздел: «По стране подвижных игр»**

- Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка»,
- «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке»
- Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка»,
- «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде» Игры на развитие памяти, внимания, воображения
- «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание,
- «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».
- Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.
- Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).
- Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

Результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

В процессе реализации программы учащиеся должны **узнают**:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила гигиены повседневного быта;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- виды подвижных игр и их правила.

учащиеся должны **научатся**:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- применять приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- формировать своё здоровье.

Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе занятий по программе

Данная программа предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты :

1. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
2. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
3. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- осуществлять контроль, коррекцию и эмоциональную оценку своей деятельности.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

3. Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- уметь донести свою позицию до других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза),
- повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус подростков;
- увеличение числа детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

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 (товарищество, уважение к старшим,

доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким).

Тематическое планирование

1 класс

№ п.п. Кол-во часов		Тема занятия
1	1	Профилактика травматизма. Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.
2	1	Мое здоровье. Личная гигиена школьника.
3	1	Практическая работа «Моё физическое развитие»
4	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».
5	1	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок» .
6	1	Русские народные игры. «Горелки», «Ловушка».
7	1	Русские народные игры. «Пятнашки», «Прятки».
8	1	Групповые игры. «Чай-чай-выручай», «Карусель».
9	1	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»
10	1	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».
11	1	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»
12	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»
13	1	Веселые эстафеты.
14	1	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами
15	1	Что такое физическая нагрузка.
16	1	Физическое качество – сила, упражнения для его развития.
17	1	Физическое качество – быстрота, упражнения для его развития.
18	1	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»
19	1	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».
20	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».
21	1	Виды закаливания организма человека.
22	1	Игры на лыжах «Биатлон».
23	1	Игры зимой: «Охота на куропаток»
24	1	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»

25	1	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.
26	1	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»
27	1	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»
28	1	Русские народные игры. «Пятнашки», «Прятки».
29	1	Подвижные игры: “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна»
30	1	Игра «Ритмическая мозаика».
31	1	Олимпийские игры
32	1	Большие гонки.
33	1	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля.
34	1	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»

2 класс

№ п.п.		Тема занятия
Кол-во часов		
1	1	Правила ТБ в спортивном зале. Гигиена позвоночника. Сколиоз.
2	1	Правильное питание - залог здоровья.
3	1	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника
4	1	Народная игра: «Бояре», «Горелки», «Ловушка».
5	1	Русские народные игры. «Гуси», «Охотник и сторож».
6	1	Игра: «Колечко»
7	1	Хлебец. Украинская народная игра
8	1	Волк и ягнята. Бурятская народная игра
9	1	Русские народные игры. «Пятнашки», «Прятки».
10	1	Групповые игры. «Чай-чай-выручай», «Карусель».
11	1	«Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
12	1	Что такое физическая нагрузка.
13	1	Физическое качество – быстрота, упражнения для его развития
14	1	Игра: «Ловишки-перебежки».
15	1	Игра: «Попади в след».
16	1	Игра: «Белые медведи».
17	1	Викторина: «Светофор здорового питания».
18	1	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»
19	1	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.
20	1	Кто быстрее. Эстафеты со скакалкой.

21	1	Комбинированная эстафета.
22	1	Резиночки.
23	1	Что такое ритмика?
24	1	Игра «Веселый зоопарк».
25	1	Игра «Ритмическая мозаика».
26	1	Игра ««Веселые ладошки»»
27	1	Сдача норм ГТО, работа центра тестирования.
28	1	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».
29	1	Всероссийский урок ГТО.
30	1	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»
31	1	Работа мышц при выполнении физических упражнений.
32	1	Экскурсия «Природа – источник здоровья».
33	1	Наши успехи и достижения. Заполнение карты физического развития.
34	1	Мини-футбол

3 - 4 классы

№	Количество часов на данную тему	Тема занятия
1	1	Профилактика травматизма. Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.
2	1	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника
3	1	Народная игра: «Бояре», «Горелки», «Ловушка».
4	1	Русские народные игры. «Гуси», «Охотник и сторож».
5	1	Ловкий. Гибкий. «Снип –Снап», «Быстрая тройка»
6	1	Развитие быстроты.«Командные салки», «Сокол и голуби»
7	1	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»
8	1	Команда быстроногих «Гуси – лебеди» «Лиса и куры»
9	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»
10	1	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.
11	1	Что такое физическая нагрузка.
12	1	Физическое качество – сила, упражнения для его развития.
13	1	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».

14	1	Игры и забавы на свежем воздухе; Цепи ковыльные, пустое место, третий лишний.
15	1	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»
16	1	Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики»
17	1	Мир движений и здоровья. "Хвостики," "Падающая палка",
18	1	Конное состязание. Казахская народная игра
19	1	Русские народные игры. «Пятнашки», «Прятки».
20	1	Групповые игры. «Чай-чай-выручай», «Карусель».
21	1	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».
22	1	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»
23	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».
24	1	Виды закаливания организма человека.
25	1	Что такое ритмика?
26	1	Игра «Веселый зоопарк».
27	1	Сдача норм ГТО, работа центра тестирования.
28	1	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».
29	1	Всероссийский урок ГТО.
30	1	Большие гонки.
31	1	Бадминтон
32	1	Экскурсия «Природа – источник здоровья».
33	1	Наши успехи и достижения. Заполнение карты физического развития.
34	1	Экскурсия «Природа – источник здоровья».