

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа»

Принята: Педагогическим советом № <u>1</u> От <u>29</u> » <u>08</u> 2023г.	Утверждено: Директор школы:  Барина Н.И. Приказ № <u>50</u> <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.
---	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
для 1-4 классов

«Двигательная активность»

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Щелоков Алексей Сергеевич

С.Нижнеозерное
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 1-4 классов рассчитана на 3 года обучения. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- сформировать представление о всех компонентах здоровья;
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать коммуникативную культуру обучающихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни.

Результатами освоения Основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускников начальной школы целевых установок, освоение универсальных учебных действий и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Планируемые результаты освоения учащимися программы курса «Будь здоров»

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.

Метапредметными результатами реализации Программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

1 Регулятивных:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий в ходе занятия;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

2 Познавательных:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в рабочих тетрадях для школьников «Разговор о правильном питании»;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочие тетради, 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, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схем).

3 Коммуникативных:

- доносить 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);

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учить выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Личностные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению у обучающихся развиваются следующие группы качеств: отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильными и ловкими.

Предметные результаты:

В ходе изучения Программы учащиеся получают возможность узнать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- права свои и других людей;
- общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- полезных и вредных продуктов, значение режима питания; получат возможность научиться:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения;
- различать полезные и вредные *продукты*;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровья; Озаботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, солнечном ударе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в различных ситуациях; □ отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная Программа состоит из четырёх частей:

- «Если хочешь быть здоров» (2-й класс). **Цель:** формирование культуры питания, понятий об иммунитете и закаливающих процедурах, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, совершенствование культуры поведения в общественных местах.

- «По дорожкам здоровья» («3-й класс). **Цель:** формирование понятий об интеллектуальных способностях, о личной гигиене, здоровье, микробах, вредных привычках, профилактика вредных

привычек, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- «**Я, ты, он, она - мы здоровая семья**» (4-й класс). **Цель:** формирование чувств ответственности за своё здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа состоит из разделов:

- 1 Вот мы и в школе.** Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
- 2 Питание и здоровье.** Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
- 3 Моё здоровье в моих руках.** Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
- 4 Я в школе и дома.** Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.
- 5 Чтоб забыть про докторов.** Знакомство с видами и правилами закаливания организма.
- 6 Я и моё ближайшее окружение.** Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.
- 7 Вот и стали мы на год взрослей.** Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

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

Тематическое планирование 1-3 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вот мы и в школе	4	1. www.school-collection.edu.ru /Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
2.	Питание и здоровье	5	1. www.school-collection.edu.ru /Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
3.	Моё здоровье -в моих руках	7	1. www.school-collection.edu.ru /Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
4.	Я в школе и дома	6	1. www.school-collection.edu.ru /Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
5.	Чтоб забыть про докторов	4	1. www.edu.ru - "Российское

			<p>образование" Федеральный портал.</p> <p>2. www.school.edu- "Российский общеобразовательный портал".</p> <p>3. www.festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"</p>
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	<p>1. www.edu- "Российское образование" Федеральный портал.</p> <p>2. www.school.edu- "Российский общеобразовательный портал".</p> <p>3. www.festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"</p>
7.	Вот и стали мы на год взрослей	5	<p>1. www.edu- "Российское образование" Федеральный портал.</p> <p>2. www.school.edu- "Российский общеобразовательный портал".</p> <p>3. www.festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"</p>
	Итого:	35	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вот мы и в школе	4	1. www.school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
2.	Питание и здоровье	5	1. www.school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
3.	Моё здоровье -в моих руках	7	1. www.school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
4.	Я в школе и дома	9	1. www.school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
5.	Чтоб забыть про докторов	5	1. www.school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
6.	Я и моё ближайшее окружение	5	1. www.school-collection.edu.ru/ Ед

			образовательных ресурсов 2. www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"
	Итого:	35	

Поурочное планирование 1-3 класс

1 Вот мы и в школе (4 часа)

1.	Что такое здоровый образ жизни	1
2.	Личная гигиена	1
3.	В гостях у Мойдодыра	1
4.	Текущий контроль	1

III Питание и здоровье (5 часов)

5.	Игра «Смак»	1
6.	Правильное питание	1
7.	Вредные микробы	1
8.	Здоровая пища	1
9.	Текущий контроль знаний	1

III Моё здоровье - в моих руках (7 часов)

10.	Труд и здоровья	1
11.	Наш мозг и его полезные действия	1
12.	День здоровья «хочу остаться здоровым»	1
13.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье»	1
15.	Экскурсия «Природа - источник здоровья»	1
16.	Текущий контроль знаний	1

IVЯ в школе и дома (6часов)

17.	Мой внешний вид - залог здоровья	1
18.	Доборечие	1
19.	Спектакль «Капризка» С.Преображенский	1
20.	Бесценный дар - зрение	1
21.	Г игиена правильной осанки	1
22.	Текущий контроль знаний	1

VЧтоб забыть про докторов (4часа)

23.	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
24.	Движение - это жизнь	1
25.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
26.	Текущий контроль знаний	1

VIЯ и моё ближайшее окружение (4часа)

27.	Мир моих увлечений	1
28.	Вредные привычки и их профилактика	1
29.	Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность	1
30.	Текущий контроль знаний	1

VI Вот и стали мы на год взрослее (5 часа)

31.	Я и опасность	1
32.	Лесная аптека на службе человека	1
33.	Игра «Не зная броду, не суйся вводу»	1
34-35.	Итоговый контроль знаний	2

Поурочное планирование 4 класс**IV Вот мы и в школе (4 часа)**

1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2.	Правила личной гигиены	1
3.	Физическая активность и здоровье	1
4.	Текущий контроль знаний	1

III Питание и здоровье (5 часов)

5.	Питание - необходимое условие для жизни человека	1
6.	Здоровая пища для всей семьи	1
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9.	Текущий контроль знаний	1

II Моё здоровья - в моих руках (7 часов)

10.	Домашняя аптечка	1
11.	Мы за здоровый образ жизни	1

12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13.	Береги зрение смолоду	1
14.	Как избежать искривление позвоночника	1
15.	Отдых для здоровья	1
16.	Текущий контроль знаний	1

IVЯ в школе и дома (6 часов)

17-18	Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим	2
19.	Класс не улица, ребята! И запомнить это надо!	1
20-21.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	2
22.	Что такое дружба? Как дружить в школе	1
23-24.	Мода и школьные будни	1
25.	Текущий контроль знаний	1

VЧтоб забыть про докторов (4 часа)

26-27	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	2
28.	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
29.	Кукольный спектакль «Огородники» С.Преображенский	1
30.	Текущий контроль знаний	1

VIЯ и моё ближайшее окружение (4часа)

31.	Размышление о жизненном опыте	1
32.	Вредные привычки и их профилактика	2
33.	Школа и моё настроение	1
34-35.	Текущий контроль знаний	2