

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новошимкусская средняя общеобразовательная школа  
Яльчикского муниципального округа Чувашской Республики»**

Рассмотрено  
школьным методическим объединением  
(протокол № 1 от 31.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора школы  
№ 119 от 01.09.2023 г

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»**

на 2023-2024 учебный год

Всего часов на учебный год – 34

Количество часов в неделю – 1

Учитель:  
Порфирьева Феонила Юрьевна  
Категория - высшая  
Стаж работы – 36

2023 год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Здоровые дети» совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему сохранения здоровья ребенка.

Рабочая программа основана на нормативных документах:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»,
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», письмом ДОО Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ.
- Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему сохранения здоровья ребенка.

Рабочая программа объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, научной организации труда младшего школьника и основ безопасности жизнедеятельности. Такая интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции. Для повышения эффективности занятий создаются условия эмоционального благополучия, доверия, поддержки; применяются различные формы организации учебного сотрудничества (индивидуальная, групповая, парная форма работы), организуется самостоятельная поисковая деятельность учащихся, активизируются процессы наблюдения и самонаблюдения.

Формирование представления о здоровье как о состоянии полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов - основная задача курса.

Программа направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников. Занятия включают вопросы, которые объединяются в несколько тематических блоков «Я и моё здоровье», «Здоровое питание, «Игротека». Обучение строится как игра, позволяющая проявить учащимся свою активность, происходит активное вовлечение родителей в организацию и проведение спортивно-подвижных мероприятий, игр, прогулок на свежем воздухе, спортивных эстафет и соревнований.

Предметом обучения является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы является: формирование у обучающихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, выбор здорового стиля жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- формировать важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации;
- научить ребенка чувствовать свой организм;
- познакомить обучающихся через практические задания в доступной форме с функциями органов;
- выучить комплекс физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
- научить выполнять правила личной гигиены;
- осуществлять постоянную связь с природой.

**Программа рассчитана на 34 часа, из расчета 1 час в неделю.**

**Срок реализации программы - 1 год**

**Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов.**

Занятия проводятся в режиме активных методов обучения: дискуссии, обсуждение реальных ситуаций, учебные и ролевые игры. Именно в этом возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, способствуют развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

**Описание ценностных ориентиров содержания курса:**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества.

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы*

**Универсальными компетенциями являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

#### **Методы воспитания:**

- методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, диспут, метод примера);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (приучение, метод создания воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж, иллюстрации и демонстрации);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие, поощрение и др.);
- методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- что такое здоровье;
- что такое болезнь;
- что здоровье человека связано с его образом жизни;
- режим дня;
- гигиену труда и отдыха;
- правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой;
- что такое питание, режим питания, пища, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, здоровое питание,
- о продуктах питания, которых следует избегать в употреблении;
- о полезных и вредных воздействиях продуктов питания на организм человека;
- о хранении продуктов питания в домашних условиях;
- о значении питания для роста и развития детского организма.

#### **Учащиеся должны научиться:**

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;

- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- представлять двигательную активность как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### ***Источники информации для отслеживания результатов:***

- вопросы для самоанализа;
- практическая работа;
- тестирование

#### ***Методы:***

- открытый ответ;
- выбор ответа;
- психогимнастика

#### ***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

Контроль и оценка результатов освоения программы кружка зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Такая организация контроля и оценки результатов освоения программы кружка будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном

сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в мероприятиях.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление об учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

#### **Материально-техническое обеспечение реализации программы.**

Интерактивная доска, компьютер, спортивный инвентарь.

#### **Календарно-тематический план**

№ п/п	Тема	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
<b>Я и моё здоровье ( 10 часов)</b>				
1.	Что мы знаем о ЗОЖ. Вводное занятие.	правила здорового образа жизни, кроссворд ЗОЖ	Беседа	1
2-3	Уроки Доктора Здоровейкина. Чихали мы на простуду!		Устный журнал КВН	1
4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	Физические упражнения в жизни младшего школьника. Комплекс физических упражнений.	Беседа, игра	1
5	Безопасность на дорогах.	Повторяем правила дорожного движения.	Практическое занятие	1
6	Экстремальные ситуации. Модели поведения.	Знакомство детей с экстремальными ситуациями. Рассмотреть три модели поведения в экстремальных ситуациях: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по	Беседа, учебный фильм	1

		самосохранению». Практикум «Составление справочника экстренной помощи».		
7	Хилый в шубу – здоровый на мороз.	Секреты закаливания.	Встреча с медицинским работником школы	1
8-9	Правила личной гигиены.	Показать необходимость соблюдения правил личной гигиены.	Защита проекта «Правила личной гигиены»	2
10	«Посеешь привычку- пожнёшь характер».	Полезные и вредные привычки.	Беседа	1
<b>Здоровое питание (14 часов)</b>				
11	Правильное питание – залог здоровья	Разговор о правильном питании.	Беседа	1
12	Блюда из зерна.	Расширить представления детей о полезности продуктов, получаемых из зерна, о традиционных народных блюдах.	Игра конкурс «Хлебопёки»	1
13	Дары моря.	Расширить представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены	Беседа Викторина «В гостях у Нептуна»	1
14	Что и как можно приготовить из рыбы.	Расширить представление детей о пользе морепродуктов необходимости микроэлементов для организма	Беседа Конкурс рисунков «В подводном царстве»	1
15	Какую пищу можно найти в лесу.	Расширить представление детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания	Игра «Там на неведомых дорожках».	1
16	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Зависимость рациона питания от физической активности роль питания и физической активности для здоровья человека.	Беседа	1



17	Кто сколько жуёт – тот столько живёт.	Правильное и рациональное питание. Правила питания.	Беседа Составление памятки «Правила питания».	1
18	Как избежать отравлений.	Признаки отравления. Кишечные расстройства.	Практикум «Срок годности продуктов питания».	1
19-20	«Вкусный маршрут»	Знакомство с традиционными блюдами	Составление классной книги рецептов.	2
21-22	Кулинарный глобус	Знакомство с кулинарными традициями разных стран.	Проект.	2
23-24	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Кулинарная смекалка помогает человеку питаться вкусно и полезно.	Конкурс «На необитаемом острове»	2
<b>Игротека (10ч )</b>				
25-26	Осень. Подвижные игры.	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. Научить организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры  «Поймай хвост дракона», Сантики-фантики-лимпопо», «Вороны и воробьи», «Жмурки с колокольчиком», «Липучка».	Игра	2
27,28,29	Зима. Подвижные игры на лыжах.	«Снайпер», «Снежком по мячу», «Крепость», «Кто дальше	Игра	3
30,31,32	Весна. День здоровья «Как хорошо здоровым быть!»	Значение и виды активного отдыха	Игра	3
33	«Папа, мама, я – спортивная семья».	Значение и виды активного отдыха	Праздник	1
34	Наши успехи и достижения.	Итоговое занятие	Сочинение – отчёт	1

