

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени А.Н. Лавкова»
города Сорочинска Оренбургской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО

Протокол №.1.от

«29» 08 2023 г.

Руководитель ШМО

В.В. Тарасова

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Губа О.А.

«30» 08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Клименкова Г.В.

Приказ № *100/2*

«09» 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Путь к здоровью»

для начального общего образования

Срок освоения программы 1 год (4 класс)

Составитель: Клименкова А.С.,

Учитель начальных классов

г. Сорочинск 2023

Пояснительная записка

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Программа «Путь к здоровью» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 4 классах, составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом начального общего образования. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Данная программа является комплексной программой по формированию здорового образа жизни учащихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Включает в себя как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, правил поведения, так и практическую части – организация подвижных игр, соревнований, тренингов. Благодаря обучению по данной программе у детей появляется желание заботиться о своём здоровье, относиться к нему, как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой, спортом, знакомиться с новыми подвижными играми, проводить много времени на свежем воздухе, соблюдать режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков для своего здоровья.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Цель курса: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения.

Задачи курса:

- Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела
- средствами подвижных игр.
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта
- физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей
- направленностью с использованием подвижных игр.
- Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств
- и повышение функциональных способностей организма.
- Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

- способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся младшего школьного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии;
- содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;
- решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального общего образования;
- создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями обучающихся;

- совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;
- способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный план предусматривает изучение курса на базовом уровне: 4 класс - 34 часа в год, 1 раз в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» предназначена для обучающихся 4 классов, с учетом реализации ее учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте 10 - 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение одного часа в неделю: 4 классы — 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, практикумы, оздоровительные минутки, тренинги, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о соблюдении правил здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» состоит из 5 разделов:

1. **«Мое здоровье – в моих руках»** включает темы личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, профилактика нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата, закаливание, иммунитет, простые виды доврачебной помощи, лекарственные и ядовитые растения нашего края, «аптека» у дороги.
2. **«Питание и здоровье»** включает основы правильного питания, значение витаминов, необходимость употребления овощей и фруктов, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
3. **«Полезные и вредные привычки»:** чередование труда и отдыха, режим дня, сквернословие, алкогольная зависимость, табакокурение, умение сказать «нет».
4. **«Подвижные игры»:** игры с мячом, скакалкой, прыжками, малоподвижные игры, детские игры русского, украинского, молдавского народов.
5. **«Я и мои друзья»:** развитие познавательных процессов, настроение в школе и дома; социально одобряемые нормы правильного поведения, влияние здоровья на успешную учебу.

В содержании программы перечисленные разделы, которые способствуют 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, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различных рода деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного);

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевою саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

В состав предметных результатов включены физические упражнения:

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание курса

1. **Вводное занятие** (1 час). Ознакомление с особенностями занятий данного курса на четвертом году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.
2. **Мое здоровье – в моих руках** (4 часа). «Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, обморожении» – беседа. Опасные ситуации в жизни детей. Тренинг «Помоги себе сам». Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья». Нарушение осанки. Разучивание кинезиологических упражнений и составление памятки для поддержания правильной осанки.
3. **Питание и здоровье** (4 часа). «Очень вкусная еда, но не детская она: чипсы, жвачки, сухарики, газированные напитки». Игра «Полезно – вредно». «Здоровая пища для всей семьи» – беседа. Игра «Светофор здоровья».
4. **Полезные и вредные привычки** (4 часа). Курение – это вред. Вред от алкоголя. Токсические вещества. Релаксационные настрои. Как доставить родителям радость. Игра «Давай поговорим». Если кому-то нужна твоя помощь. Игра «Кто больше знает?», пословицы и поговорки о дружбе и взаимовыручке.
5. **Подвижные игры** (16 часов). Малоподвижные игры: «Перетягивание на пальцах», «Соломинка», «Равновесие на линии», «Солнце и месяц», «Море волнуется». Игры с мячом: «Охотник и утки», «Мяч водящему», «Зевака»,

«Защищай город», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Мяч в стену». Общеразвивающие игры: «Гуси-лебеди», «Совушка», «Разрывные цепи», «Третий лишний», «Морские фигуры», «Слушай сигнал». Русские игры: «Горелки», «Городки», «У медведя во бору». Украинские игры: «Перепёлочка», «Печка», «Хлибчик». Молдавские игры: «Птица без гнезда», «Перешагивание через ноги».

6. **Я и мои друзья** (4 часа). «Я – уникальный человек» – обсуждение. Диагностика личных качеств. «Учусь находить себе друзей и интересные занятия». Тренинг. «Я познаю мир, мои ощущения» – психоразвивающие упражнения. Диспут «Почему дети и родители не всегда друг друга понимают».
7. **Итоговое занятие** (1 час). Спортивный праздник «Путешествие по тропе Здоровья».

Календарно-тематическое планирование 4класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
Старт программы			
1.	Вводное занятие	1	
Моё здоровье – в моих руках			
2.	Первая помощь при ушибах, порезах	1	
3.	Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья»	1	
4.	Обсуждениеситуаций«Помоги себе сам»	1	
5.	Комплекс упражнений для поддержания осанки	1	
Питание и здоровье			
6.	«Очень вкусная еда, но не детская она»	1	
7.	Игра «Полезно – вредно»	1	
8.	Здоровая пища для всей семьи	1	
9.	Игра «Светофор здоровья»	1	
Полезные и вредные привычки			
10.	Курение, алкоголь, токсические вещества – это вред	1	
11.	Релаксационные настрои»	1	
12.	Как доставить родителям радость?	1	
13.	Если кому-то нужна твоя помощь	1	
Подвижные игры			
14.	Малоподвижные игры. «Перетягивание на пальцах»	1	
15.	Малоподвижные игры. «Соломинка»	1	
16.	Малоподвижные игры. «Равновесие на линии»	1	
17.	Малоподвижные игры. «Солнце и месяц»	1	
18.	Малоподвижные игры. «Море волнуется»	1	
19.	Игры с мячом. «Охотник и утки», «Мяч водящему»	1	
20.	Игры с мячом. «Зевака»	1	
21.	Игры с мячом. «Защищай город»	1	
22.	Игры с мячом. «Круговая лапта»	1	
23.	Игры с мячом. «Горячая картошка»	1	

24.	Игры с мячом. «Мяч в стену»	1	
25.	Общеразвивающие игры. «Гуси-лебеди», «Совушка»	1	
26.	Общеразвивающие игры. «Разрывные цепи», «Третий лишний»,	1	
27.	Общеразвивающие игры. «Морские фигуры», «Слушай сигнал»	1	
28.	Русские игры: «Горелки», «Городки», «У медведя во бору».	1	
29.	Молдавские игры: «Птица без гнезда», «Перешагивание через ноги».	1	
Я и мои друзья			
30.	«Я – уникальный человек»	1	
31.	«Учусь находить себе друзей и интересные занятия»	1	
32.	«Я познаю мир, мои ощущения»	1	
33.	«Почему родители и дети не всегда понимают друг друга»	1	
34.	Итоговое занятие – «День здоровья в нашем классе»	1	
Всего		34	