

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образованием администрации г.Ачинска
МБОУ "СШ №5 им. Марачкова А.О." г.Ачинск"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР
 Храмова А.В.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО


Директор МБОУ "СШ №5
им. Марачкова А.О."
Осипищев В.Б.
Приказ №283/сд
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивные ребята»
Усовой Людмилы Владимировны, 1КК
для обучающихся 3 «Г» класса

г.Ачинск,
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные ребята» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- 1) Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- 3) СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- 4) Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- 5) Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- 6) О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- 7) Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2015г.);
- 8) Рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии для Волкоморовой Миланы, Гостева Тимура, Григоренко Вероники, Кругляк Алексея, Черкасского Дмитрия.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

-формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

-развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

-обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

1. Формирование:

-представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-навыков конструктивного общения;

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

2. Обучение:

-осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

-правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

-упражнениям сохранения зрения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные ребята» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью 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.

Также программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» предназначена для обучающихся 3 «Д» класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, а также в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии. Курс рассчитан на проведение 1 часа в неделю (34 часа в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты программы внеурочной деятельности «Спортивные ребята»:

-*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.

Метапредметные результаты программы внеурочной деятельности «Спортивные ребята»:

1) *Регулятивные УУД:*

-*Определять и формулировать* цель деятельности на занятие с помощью учителя.

-*Проговаривать* последовательность действий на занятие.

-*Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.

-*Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности класса на занятие.

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 занятие.

-*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).

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.

-*Совместно договариваться* о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

-*Учиться выполнять различные роли* в группе (лидера, исполнителя, критика).

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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» обучающиеся должны:

Знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей и о том, как следует питаться, о пользе сна и о правилах поведения в школе и дома, о вреде курения и о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения на воде.

Уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час,

контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята» состоит из 7 разделов:

- 1) «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- 2) «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- 3) «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- 4) «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- 5) «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- 6) «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- 7) «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные ребята», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информационный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.). Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 ч.). Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 ч.). Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 ч.). Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 ч.). Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "Быть здоровым".

Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (4 ч.). Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.). Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Цель: формировать интеллектуальные способности, дать знания о личной гигиене и здоровье, разъяснить понятие о микробах, выделить вредные привычки и их профилактику, узнать о применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		
			Беседы	Игры	Практи- ческие занятия
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».		4	1		2
1.	«Здоровый образ жизни, что это?». Основы строевой подготовки.	1			1
2.	Личная гигиена. Игра «Салки-догонялки»	1			1
3.	Просмотр мультфильма. В гостях у Мойдодыра	1	1		
4.	Квест-игра «Остров здоровья»	1			1
Раздел 2. «Питание и здоровье»		5	3		2
5.	Игра «Смак»	1	1		
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			1
7.	Вредные микробы. Игра «Белые медведи»	1	1		
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра «Вышибалы»	1	1		
9.	«Чудесный сундучок»	1			1
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках»		7	4		3

10.	Труд и здоровье. Бег 30, 60, 100 метров.	1	1		
11.	Наш мозг и его волшебные действия. Игры на внимание, логику	1	1		
12.	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1		
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Прогулка в парке.	1			1
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			1
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1		
16.	«Моё здоровье в моих руках». Игры на выносливость.	1			1
Раздел 4. «Я в школе и дома»		6	3		3
17.	Мой внешний вид – залог здоровья. Комплекс игр на выносливость и силовые качества.	1	1		
18.	«Доброречие». Комплекс игр на выносливость и силовые качества.	1	1		
19.	Просмотр спектакля С. Преображнский «Капризка»	1			1
20.	«Бесценный дар - зрение». Комплекс игр на снятие зрительного напряжения.	1			1
21.	Гигиена правильной осанки. ОРУ с предметами.	1	1		
22.	Квест – игра «Спасатели, вперёд!»	1			1
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов»		4	1		3
23.	Просмотр фильма Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1		
24.	Бег 1000 м «Движение - это жизнь»	1			1
25.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			1
26.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	1	1		
Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение»		4	2		2
27.	Мир моих увлечений. Игры на выбор.	1	1		
28.	Вредные привычки и их профилактика. Игры на выносливость.	1	1		
29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1
30.	В мире интересной физкультуры. Рекорды соотечественников.	1			
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»		4	2		2
31.	Я и опасность. Игры на скоростно-силовые качества.	1	1		
32.	Лесная аптека на службе человека.	1			1
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1		
34.	Чему мы научились и чего достигли. Игра на внимание.	1			1
	Итого:	34	17		17

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	Коррекционная работа	Дата проведения	
				план	факт
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)					
1.	«Здоровый образ жизни, что это?». Основы строевой подготовки.	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.		
2.	Личная гигиена. Игра «Салки-догонялки»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.		
3.	Просмотр мультфильма. В гостях у Мойдодыра	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.		
4.	Квест-игра «Остров здоровья»	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.		
Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 часов)					
5.	Игра «Смак»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.		
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.		
7.	Вредные микробы. Игра «Белые медведи»	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.		

8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра «Вышибалы»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
9.	«Чудесный сундучок»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 часов)				
10.	Труд и здоровье. Бег 30, 60, 100 метров.	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.	
11.	Наш мозг и его волшебные действия. Игры на внимание, логику	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
12.	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Прогулка в парке.	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.	
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.	
16.	«Моё здоровье в моих руках». Игры на выносливость.	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 часов)				
17.	Мой внешний вид – залог здоровья. Комплекс игр на выносливость и силовые качества.	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.	

18.	«Доборечие». Комплекс игр на выносливость и силовые качества.	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
19.	Просмотр спектакля С. Преображнский «Капризка»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
20.	«Бесценный дар - зрение». Комплекс игр на снятие зрительного напряжения.	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.	
21.	Гигиена правильной осанки. ОРУ с предметами.	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
22.	Квест – игра «Спасатели, вперёд!»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 часа)				
23.	Просмотр фильма Шарль Перро «Красная шапочка»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
24.	Бег 1000 м «Движение - это жизнь»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
25.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.	
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа)				
27.	Мир моих увлечений. Игры на выбор.	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
28.	Вредные привычки и их профилактика. Игры на выносливость.	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.	

29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
30.	В мире интересной физкультуры. Рекорды соотечественников.	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.	
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)				
31.	Я и опасность. Игры на скоростно-силовые качества.	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
32.	Лесная аптека на службе человека	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	Умение обобщать, определять, вырабатывать систему речевых навыков и умений.	
34.	Чему мы научились и чего достигли. Игра на внимание.	1	Расширение словаря, развитие словообразовательных функций речи.	
	Итого:	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программного содержания используются следующее учебно – методическое и техническое оборудование:

- иллюстрации, таблицы (демонстрирующие готовые изображения, методику их получения);
- трафареты;
- раздаточные карточки;
- мультимедийные устройства;
- компьютер, проектор;
- спортивный инвентарь.

НОРМЫ ОЦЕНОК

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Достаточный уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентанаграф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
5. Симкина П. Л. Азбука здоровья. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности [Текст]: метод. пособие / П. Л. Симкина - М.: Амрита-Русь, 2006. – 103