

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Углегорская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

/Директор: *И.Ю. Астафьева* Н.Ю. Астафьева

Приказ от 30.08.21 № 111

Рабочая программа

внеурочных занятий
спортивно-оздоровительного направления

«Быть здоровым - современно»

для 3 класса

Автор программы:
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Шевченко Наталья Михайловна

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочного курса «Быть здоровым - современно» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, ООП НОО МБОУ Углегорской СОШ.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 часов в год, всего 35 учебных недель. Данная программа разработана на все календарные дни. Изменения даты проведения уроков будут фиксироваться в графе «Дата по факту»

Цель курса: создать условия для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, для развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

Основными задачами данного курса являются:

- воспитывать ответственность за состояние своего здоровья;
- обучать способам физкультурно-спортивной деятельности, жизненно важным двигательным умениям и навыкам и контролировать свою эмоционально-психическую сферу;
- укреплять здоровье учащихся, содействовать формированию растущего организма, приобщать к здоровому образу жизни;
- содействовать гармоническому, физическому развитию;
- формировать знания о личной гигиене, режиме дня, правильном питании, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщить к самостоятельным занятиям спортом путём информирования детей о достижениях страны в этой сфере, применением в занятиях отдельных элементов спортивных игр;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные навыки;
- формировать моральные и волевые качества, прививать навыки культурного поведения;
- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться

Содержанием курса являются подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе, информирование детей об элементарных, доступных детям, здоровьесберегающих правилах, мероприятиях. В содержании курса несколько составляющих: здоровьесформирующая, здоровьесберегающая, экологическая, биологическая, коммуникационная. Важнейшую роль играют определенные крупные, стержневые темы, постоянно раскрывающиеся и обогащающиеся по мере перехода детей из одного класса в другой:

№	Основные направления деятельности	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Инструктаж по ТБ	1	1	1	1
2	Двигательная активность	6	7	7	7
3	Личная гигиена	3	3	3	3
4	Культура здоровья	4	4	4	4
5	Закаливание	2	2	2	2
6	Профилактика заболеваний	4	4	4	4
7	Правильное питание	3	3	3	3
8	Профилактика вредных привычек	3	4	4	4
9	Этикет общения - залог душевного равновесия	3	3	3	3
10	Знай и будь осторожен	4	4	4	4
	Итого:	33ч.	35ч.	35ч.	35ч.

Каждый год обучения имеет свою тему:

1 класс – «Твой завтрашний успех начинается сегодня»

2 класс - «Не тешься успехом долго, намечай новую цель, снова добивайся, снова побеждай»

3 класс – «Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой»

4 класс – «Успешный человек тот – кто здоров»

В основе курса лежит личностный подход. Предполагается, что каждый ученик выстраивает собственное представление об изучаемом предмете через свой личный опыт, через переживание некоторых значимых для себя феноменов и через участие в определенной совокупности практических проектов.

Программа представляет собой систему физического развития, совмещённую с теоретической осведомлённостью детей в области здоровьесбережения. Курс построен по принципу перехода от развития основных качеств к частным, тем самым обеспечивается перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Наряду с развитием двигательной деятельности детям необходимы научные знания, которые станут непременным условием сознательного овладения двигательными умениями и навыками, в результате чего будет

прививаться интерес к занятиям спортом, формироваться потребность в здоровом образе жизни. Поэтому занятия, как правило, будут состоять из двух частей: **первая часть – теоретическая**, она может проходить как на спортивной площадке, так и в классной комнате, в зависимости от специфики темы занятия и необходимости применения технических средств обучения; **вторая часть – практическая**, которая предусматривает двигательную активность детей – это игры, соревнования, конкурсы на личное и командное первенство. Как правило, практическая часть наиболее продолжительна и занимает две трети отведённого на занятие времени.

Методы введения знаний курса различны и зависят как от вида его проведения, так и его части. Фронтальный метод используется в теоретическом разделе при успокоительных упражнениях. Поточный метод применяется при круговой тренировке. Посменный метод применяется при страховке партнёра. А также используется индивидуальный метод в случае обработки отдельно взятого умения. Чаще всего, в силу неоднородности большинства занятий используется смешанный метод.

Формы занятий: подвижные игры, элементы спортивных игр, народные игры, соревнования, эстафеты, прогулки, бег, катание на санках, тематические беседы (как фрагментальный элемент занятия).

Специфика деятельности учащихся на занятиях (её интенсивность, эмоциональный фон, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств) позволят учителю эффективно использовать знания для воспитания личности.

Занятия проводит учитель начальных классов. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной группе, принимают участие во всех формах занятий, за исключением тех видов деятельности, которые требуют повышенной нагрузки на больной орган ребёнка. Занятия проводятся на свежем воздухе, при неблагоприятной погоде - в спортивном зале.

Занятия проводятся с учётом всех требований возрастных и индивидуальных особенностей детей дифференцированно.

Отметочная система на занятиях не применяется. Педагог имеет право на словесную оценку и комментирование действий учащихся.

Ожидаемые результаты:

- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- валеологическая просвещённость учащихся;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;

- повышение приоритета здорового образа жизни.

Планируемые результаты изучения учебного курса

ЛИЧНОСТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- ориентация на самостоятельное выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- ориентация на самостоятельное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных личностных физических качеств;
- предпосылки для готовности оценивать успешность своей деятельности на основе предложенных критериев;
- положительное отношение к развивающей физической деятельности;
- ориентация на оценку результатов коллективной физической деятельности.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (физические упражнения) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- эмоционально откликаться на успехи в физической культуре, спорте;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах физической культуры, спорте.

Обучающийся получит возможность научиться:

адекватно оценивать правильность выполнения физических упражнений и вносить необходимые коррективы в действие при его повторе.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- осуществлять поиск нужного познавательного материала в дополнительных изданиях, в открытом пространстве Интернета о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, спортивных игр;
- находить информацию, заданную в тексте в явном виде;
- подавать одноклассникам в устной форме команды, небольшие сообщения о правилах игры;
- находить вместе с одноклассниками разные способы решения учебной задачи;
- проводить сравнение и классификацию по самостоятельно выделенным основаниям;
- подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения.

КОММУНИКАТИВНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать другое мнение и позицию;
- оценивать действия партнера и соотносить со своей точкой зрения;
- адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы знания:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания при физических нагрузках, при прогулках в холодное время года, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о правилах здорового питания;
- о профилактике нарушений осанки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- применять на практике, полученные на занятиях знания;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

В конце учебного года (май) проводится обследование и тестирование с целью:

1. Определения динамики роста и развития всех показателей.
2. Определения индивидуальной оценки достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности.
3. Изучения влияния на ребенка факторов окружающей среды, учебно-воспитательной и двигательной деятельности.
4. Определения оценки эффективности дифференциации учебного процесса, коррекционно-профилактических и оздоровительных мероприятий.
5. На основании полученной информации и повторной диагностики можно определить направление работы на следующий учебный год в целом по учебно-воспитательному процессу.

Календарно - тематическое планирование внеурочного курса

«Быть здоровым - современно»

3 класс (1 час в неделю – 35 часов в год)

Тема года: «Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой»

№	Разделы программы	Тема занятия	Кол -во часов	Дата план	Дата факт
1	Инструктаж по ТБ	Вводное занятие. Открываем дверь в страну здоровья. Инструктаж по ТБ. Игра «Смотри, запоминай, повторяй»	1	2.09	
2	Двигательная активность	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Комплекс утренней гимнастики	1	9.09	
3		Разучивание комплекса утренней гимнастики со скакалкой.	1	16.09	
4		Что выбрать: диван или подвижную игру? Игры с элементами ОРУ	1	23.09	
5		Весёлая зарядка. Игры с элементами утренней гимнастики.	1	30.09	
6	Личная гигиена	Режим дня школьника. Игра «Море волнуется раз»	1	7.10	
7		Мы друзья Мойдодыра. Игра «Чистюльки»	1	14.10	
8		Умывайся по утрам и вечерам. Игра «Белки, зайцы, мышки»	1	21.10	
9	Культура здоровья	Как не попасть в скрюченный город и быть стройным. Игра «Гонки парами»	1	28.10	18.11
10		Зрение – моё богатство. Игра «Цветная радуга»	1	2 ч. 11.11	18.11
11	Закаливание	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Игра «День и ночь»	1	18.11	25.11
12		Солнышко здоровье дарит. Как правильно принимать солнечные ванны. Игра «Росток»	1	25.11	25.11
13	Профилактика заболеваний	Вода – для хвори беда. Игра «Два Мороза»	1	2.12	
14	Правильное	Правильное питание, какое оно?	1	9.12	

	питание	Игра «Займи место повара»			
15		Что такое витамины и зачем они нужны нашему организму. Игра «Съедобное – несъедобное»	1	16.12	
16		Игровая программа «Путешествие в страну «Витаминию». Игра «Игровая»	1	23.12	
17	Профилактика вредных привычки	Посеешь привычку – пожнёшь характер. Здоровье и вредные привычки. Игра «Белые медведи»	1	30.12	
18		Здоровые и нездоровые привычки. Чему не стоит учиться. Игра «Гори, гори ясно»	1	3 ч. 13.01	
19		История о вредных привычках. Игра «Заяц без домика»	1	20.01	
20		Парад увлечений. Игра «Гонки снежных комов»	1	27.01	
21	Этикет общения	Этикет общения – это культура общения. Игра «Иголка, нитка, узел»	1	3.02	
22		Как научиться правильному общению? Весёлые упражнения для общения.	1	10.02	
23		Сказка о царевне Несмеяне. Как сделать, чтобы всем было весело? Игра «Брось и догони»	1	17.02	
24	Знай и будь осторожен	Улица полна неожиданностей. Игра «Дальнобойщики»	1	24.02	
25		Опасность в нашем доме – электрический ток. Игра «Салки на одной ноге»	1	3.03	
26		Как уберечься от порезов и ссадин? Игра «Схвати кеглю»	1	10.03	
27		На сколько безопасен мобильный телефон. Игра «Платочек»	1	17.03	
28	Профилактика заболеваний	Знай своё тело, береги свой организм. Игра «Метко в цель»	1	4 ч. 7.04	
29		Главная одежда человека – кожа. Каково её предназначение? Игра «Через ручеёк»	1	14.04	
30		Повышение двигательной	1	21.04	

		активности. Упражнения для развития гибкости.			
31	Двигательная активность	Спортивные соревнования «Сильные, смелые, ловкие»	1	28.04	
32		Активная игра – залог нашего здоровья.	1	5.05	
33		День здоровья «В мире спорта и сказок»	1	12.05	
34	Культура здоровья	Наше здоровье в наших руках. Экскурсионное занятие (аптека, больница)	1	19.05	
35		Познай и оцени своё здоровье. Игра «Зайцы и морковь»	1	26.05	

Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании // М., ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
2. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников // Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
3. Дурова Н.В. Очень важный разговор: Беседы об этике поведения // М., АКТИ, 2002.
4. Ковалько В.И. Подвижные игры для младших школьников // М., ВАКО, 2008.
5. Королёва Г.М. Слепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы // М., Просвещение, 1996.
6. Посошенко Е.В. Растим здоровых, умных, добрых // Ростов-на-Дону, издательство Ростовского областного ИПК и ПРО, 2007.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе // М., АРКТИ, 2005.
8. Усачёв А.А., Березин А.И. Основы безопасности жизнедеятельности // М., АСТ-ЛТД ИПС, 1997

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

учителей начального общего образования

№ ___ от _____

Руководитель ШМО: _____ Шевченко Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

_____ С.Н. Макаренко

« ___ » _____ 2021 г.