

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №2
_____ Е.В. Некоз
(приказ от 29.08.2023 г. №382)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного учебного курса

«Подвижные игры. Понятия о ЗОЖ.»

Направление: «Спортивно – оздоровительная деятельность»

для 4 класса
начального образования
на 2023 – 2024 учебный год.

г. Константиновск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых.

Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Подвижные игры. Понятия о ЗОЖ.» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры. Понятия о ЗОЖ.» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем и достичь хороших успехов в учебе. Девиз программы: «Физически сильные, достигая высоких достижений в учебе, спорте, жизни, продвигаемся далеко вперед»

Можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Подвижные игры. Понятия о ЗОЖ.», реализация, которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска, на здоровье обучающихся начальной школы.

Цель: Формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, основываясь на культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Задачи:

1. формирование культуры здоровья
2. мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни,
3. формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
4. обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Формы: Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может

вести классный руководитель. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника:

- игры;
- беседы;
- тесты и анкетирование;
- круглые столы;
- просмотр видеофильмов;
- экскурсии;
- конкурсы рисунков и плакатов;
- решение ситуационных задач.

Виды деятельности:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
- Самостоятельная работа с научно-популярной литературой. • Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Написание рефератов и докладов.
- Просмотр учебных фильмов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры. Понятия о ЗОЖ.» 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.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания 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 различного рода деятельности. Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры. Понятия о ЗОЖ.» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Учебный курс «Понятия о ЗОЖ. Подвижные игры» основан на реализации системно-деятельностного подхода, который предполагает ориентацию на достижение цели и

основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию; разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося.

Личностные результаты:

1. Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира.
3. Сформированность ценности здорового образа жизни.
4. Сформированность морального сознания и развитость нравственных чувств.
5. Развитость осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
6. Готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов.
7. Развитость эстетического сознания

Метапредметные результаты: Межпредметные понятия: общечеловеческие ценности, здоровье, смысл жизни, мировоззрение, поведение, духовность, духовный мир, культура, физическая культура, образ жизни, привычки, зависимости, умения, навыки, санитарно-гигиенические нормы, ответственность, мораль, моральные и нравственные нормы, круг общения, самостоятельность, взрослость, критическое мышление, лидер, манипуляция, стресс, конфликт, цена, альтернативная стоимость, увлечения, хобби, карьера, склонности, способности, «гибкие навыки», виртуальное общение, успех, успешный человек, мечта, цель, целеполагание, план, планирование, управление временем, здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, эмоциональный фон, позитив, потребность, мотив и др.

Универсальные учебные действия:

Регулятивные: умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения.

Познавательные: умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Коммуникативные: умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- понимать необходимость беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

- классифицировать вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), анализировать и оценивать их влияние на здоровье человека;

Выпускник получит возможность научиться:

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- анализировать и оценивать: целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- осознавать общечеловеческие ценности, выраженные в главных темах искусства;
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры. Понятия о ЗОЖ» предназначена для обучающихся 1- 4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в 4 классе, 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.

«Тематическое планирование»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол - во часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ https://fg.resh.edu.ru/ https://profcentr.ggtu.ru/index.php/dokumenty/43-bank-zadaniy-pisa https://media.prosv.ru/fg/
2	Питание и здоровье	5	
3	Моё здоровье в моих руках	7	
4	Я в школе и дома	6	
5	Чтоб забыть про докторов	4	
6	Я и моё ближайшее окружение	4	
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	
	Всего:	34	

**«Календарно-тематическое планирование»
внеурочного занятия**

№ п/ п	Темы уроков	Кол-во часов	Дата изучения		Виды деятельности
			план	факт	
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	07.09		Беседа.
2.	Физическая активность и здоровье	1	14.09		Беседа
3.	Подвижные игры	1	21.09		Игры на свежем воздухе.
4.	«Суд над сигаретой»	1	28.09		Беседа
5.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	05.10		Беседа
6.	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	12.10		Беседа
7.	Подвижные игры	1	19.10		Игры на свежем воздухе.
8.	«О пользе овощей и фруктов»	1	26.10		Беседа
9.	Правильное питание	1	09.11		Беседа
10.	Домашняя аптечка	1	16.11		Беседа
11.	«Мы за здоровый образ жизни»	1	23.11		Беседа
12.	Отдых для здоровья	1	30.11		Беседа
13.	Подвижные игры	1	07.12		Разучивание игр
14.	«Факторы, влияющие на здоровье человека»	1	14.12		Беседа
15.	Подвижные игры	1	21.12		Разучивание игр
16.	Профилактика простудных заболеваний	1	28.12		Беседа
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	11.01		Творческая работа
18.	«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»	1	18.01		Творческая работа
19.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	25.01		Беседа
20.	Мода и школьные будни	1	01.02		Беседа
21.	Подвижные игры	1	08.02		Разучивание игр
22.	«От самоуничтожения к утверждению»	1	15.02		Беседа
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	22.02		Беседа
24.	Подвижные игры	1	29.02		Разучивание игр
25.	«Мой товарищ – спорт»	1	07.03		Творческая работа
26.	Стихи, пословицы и поговорки о чаепитии	1	14.03		Беседа
27.	Вредные привычки и их профилактика	1	21.03		Творческая работа
28.	Школа и моё настроение	1	04.04		Беседа
29.	Подвижные игры	1	11.04		Разучивание игр
30.	«О вреде алкоголя»	1	18.04		Творческая работа
31.	Я и опасность.	1	25.04		Беседа
32.	Если хочешь быть здоров.	1	02.05		Беседа

33.	«Нет курению!»	1	16.05		Творческая работа
34.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	23.05		Беседа

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
2. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Образовательная платформа:
 Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>.
 Инфоурок: infourok.ru

Лист внесения изменений
в рабочую программу по курсу
«Подвижные игры. Понятия о ЗОЖ.»
в разделе «Календарно тематическое планирование»
на 2023-2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Н.В.Задорожня
28.08.2023 года

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
МБОУ СОШ №2
(протокол от 28.08.2023г. №1)
Председатель МС:
_____ Линкина Л.Е.