

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Старотеризморгская средняя общеобразовательная школа»  
Старошайговского муниципального района  
Республики Мордовия

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНА»
Руководитель МО  Р.Н.Клишина	Заместитель директора по УВР  Н.Е.Тимкина	Директор МОУ «Старотеризморгская СОШ»  С.Д.Автайкина
Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » августа 2023г.	Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » августа 2023г.	

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая внеурочная программа  
**«Наше здоровье»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 2 – 4 класс

Срок реализации программы: 1 год 34 часа.

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Разработал:  
Азоркин Николай Дмитриевич  
учитель физической культуры

Старая Теризморга 2023

## **1. Пояснительная записка.**

Программа курса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа разработана с учетом особенностей первой ступени общего образования, возможностей применения ИКТ в реализации проектной деятельности. Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника. Необходимость составления рабочей программы обусловлена внедрением в учебный процесс Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа обеспечивает непрерывность обучения учащихся, начиная с младшего школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях. Реализация программы позволит:

- привить учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- сформировать у детей научно основанную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;

- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

### **Цель и задачи программы**

**Цель курса:** сформировать социальный опыт школьника, помочь осознать необходимость умения применять полученные знания в нестандартной ситуации, обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Для младшего школьника особенно актуальны следующие способы передачи своего отношения к полученной информации: движение (активное практическое действие, игра как реализация полученных знаний, рисунок) и слово (беседа, рассказ). Эту возможность и предоставляет программа курса «школа здоровья», дополняющая темы основного образовательного компонента «Окружающий мир».

### **Главными задачами**

- стимулировать у ребёнка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития организации просветительской работы образовательного учреждения.

### **Особенности программы**

Данная программа строится *на принципах*:

**-Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**-Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**-Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

### **Форма и режим занятий:**

Формы проведения занятий по данному курсу могут быть различны:

подготовка и выступление на соревнованиях, игра, беседа, экскурсия, поход выходного дня, практикум в соответствии с основными разделами программы.

**Участники программы:** дети 2 – 4 класса, учитель, классный руководитель и родители учащихся.

**Сроки реализации:** 1 год, 34 часа

Механизм реализации программы осуществляется через систему занятий, организацию сотрудничества с родителями детей, через педагогическое сопровождение.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Ученик получит возможность после окончания **2 класса**

### **Знать:**

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, в шахматы;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- факторы сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила соревнований и подвижных игр;
- строение тела человека, его привычки;
- основы здорового образа жизни;

### **Уметь:**

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий,
- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ

### **Личностные результаты:**

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.

#### **Познавательные УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации;
- уметь перерабатывать полученную информацию;

- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет;

#### **Коммуникативные УУД:**

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

#### Ученик получит возможность после окончания **4 класса**

##### **Знать:**

- правила соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- правила катания на санках, лыжах, коньках;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- значение экологии для окружающей среды.

##### **Уметь:**

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;
- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

##### **Личностные результаты:**

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.

## **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

### **Познавательные УУД:**

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем.
- извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.

### **Коммуникативные УУД:**

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя, критика;
- учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

## **Содержание курса внеурочной деятельности:**

### **Беседы по профилактике здорового образа жизни – 4 ч.:**

«Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».

### **Подвижные игры на свежем воздухе – 10 ч.:**

«Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «Собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках, лыжах и коньках. Игра в снежки.

### **Экскурсии - 2 ч.:**

«День птиц», «Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».

### **Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 4 ч.:**

«Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витаминию», Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», Поиск клада «Остров Здоровья»

### **Настольные игры – 4ч.:**

Шашки, шахматы.

### **Спортивные игры – 8ч.:**

«Учимся играть в футбол, волейбол», «Веселая скакалка», «Звонкий мяч», Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.

### **Труд и спорт – 2 ч.:**

Лепка, оформление снежных фигур



**Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности  
«Наше здоровье» 2; 4 класс**

№	Тема урока	Количество часов			Дата
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	7.09.2023
2	Динамическая прогулка. Экскурсия по окраинам села.	1		1	14.09.2023
3	Динамическая прогулка. Внеклассное мероприятие «Уроки безопасности пешехода».	1	1		21.09.2023
4	Занятие на футбольном поле	1		1	28.09.2023
5	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма - «Первая помощь утопающему».	1		1	5.10.2023
6	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	12.10.2023
7	Экологический час. Осенние изменения в природе	1		1	19.10.2023
8	Подвижные игры и упражнения с мячами.	1		1	26.10.2023
9	Час здоровья. Эстафеты	1		1	9.11.2023
10	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	16.11.2023
11	Конкурс рисунков. «Что такое ЗОЖ?»	1		1	23.11.2023
12	Шахматно-шашечный турнир.	1		1	30.11.2023
13	Эстафеты с предметами	1		1	7.12.2023
14	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	14.12.2023
15	Украшение школьного двора снежными фигурами к	1		1	21.12.2023

	празднику.				
16	Спортивные соревнования.	1		1	28.12.2024
17	Зимняя экскурсия на лыжах.	1		1	11.01.2024
18	Катание на санках	1		1	18.01.2024
19	Шахматно-шашечный турнир.	1		1	25.01.2024
20	Эстафеты на лыжах.	1		1	1.02.2024
21	Час здоровья. «Береги здоровье смолоду».	1		1	8.02.2024
22	Катание на коньках	1		1	15.02.2024
23	Катание на коньках	1		1	22.02.2024
24	Час настольных игр.	1		1	29.02.2024
25	Экологический десант. «Что осталось после зимы?»	1		1	7.03.2024
26	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1	14.03.2024
27	Весенняя экскурсия. «Следы».	1		1	21.03.2024
28	Час здоровья. «Как правильно купаться и загорать».	1		1	4.04.2024
29	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	11.04.2024
30	Конкурс рисунков, - «Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	1		1	18.04.2024
31	Игры на воздухе	1		1	25.04.2024
32	Игра - путешествие в страну Здорового Образа Жизни	1		1	16.05.2024
33	Спортивная игра – поиск клада «Остров Здоровья»	1		1	23.05.2024
34	Шахматно-шашечный турнир.	1		1	30.05.2024
ИТОГО:		34	1	33	

## Описание материально-технического обеспечения программы:

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1.Спасайкин – ежемесячный детский журнал. 2.Добрая дорога детства – ежемесячная методическая газета. 3.Путешествие на зелёный свет – ежемесячный журнал для детей и родителей. 4.Начальная школа – Первое сентября – методическая газета. 5.Начальная школа - методический журнал. 6.Н.А.Горбулина. Основы безопасности жизнедеятельности.-Учитель- АСТ, Волгоград, 2002 г. 7.В. Н. Кирьянов Дорожная безопасность. Учебная книжка – тетрадь для 1 – 4 классов – 2 –е изд. Москва: Третий Рим, 2008 8.В.Н. Кирьянов Дорожная безопасность:обучение и воспитание младшего школьника Москва: Третий Рим, 2006 9.П.В. Ижевский безопасность дорожного движения. Учебно-наглядное пособие для учащихся Просвещение.
2.Печатные пособия.
Демонстрационный материал (картинки предметные, таблицы) в соответствии с основными темами программы обучения.
3.Технические средства обучения
Классная доска с набором приспособлений для крепления постеров и картинок. Мультимедийный проектор. Компьютер.
4. Игры и игрушки.
Настольные развивающие игры. Электронные игры развивающего характера. Спортивный инвентарь.
5.Оборудование класса
Ученические столы двухместные с комплектом стульев. Стол учительский с тумбой.