Извлечение

из основной образовательной программы НОО

МКОУ «СОШ №2 им.Г.А.Лигидова» с.п.Сармаково,

утвержденной 30.08.2023,№190

**ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Основы здоровья»

(4 класс)

2023 – 2024 учебный год

Срок реализации программы – 1 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Основы здоровья» предназначена для учащихся 4 классов и разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом МОН РФ от 06.10.2009г. № 373, ФОП НОО Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования». Структура рабочей программы соответствует Положению МКОУ «СОШ №2 им. Г.А. Лигидова » с. п. Сармаково о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, утвержденного приказом № 134 от 24.05.2022 года.

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. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, 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.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здоровья» 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.

Здоровьесберегающая организация внеурочной деятельности предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: игра; соревнование; беседа; просмотр видеофильмов, рисунков, таблиц; походы.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация питания учащихся;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;

– организация и проведение мероприятий с использованием спортивных упражнений, разнообразных спортивных игр; развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная) в рамках работы программы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Программа обеспечивает достижения следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

* способность к самооценке своих действий, поступков и ценностному отношению к своему здоровью;
* способность осознанно делать здоровый выбор и формирование полезных привычек;
* устойчивая мотивация к здоровому образу жизни;
* умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся получит возможность для формирования

* умения делать выбор как поступить в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения***,*** при поддержке других участников группы и педагога;
* личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
* потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
* ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

РЕГУЛЯТИВНЫЕ:

У обучающегося будут сформированы:

* умение определять и формулировать цели деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривать последовательность действий;
* навыки активного освоения социального опыта, социальных навыков. В предложенной ситуации, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить. Понимание себя и критическая оценка собственного поведения.
* умение давать эмоциональную оценкудеятельности класса.

Обучающийся получит возможность для формирования

* планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
* умения высказывать своё предположения (версии) на основе работы с иллюстрацией; работа по предложенному учителем плану;

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

У обучающегося будут сформированы:

* умение формулировать собственное мнение, умение не создавать конфликтов и выходить из спорных ситуаций. Опыт самообслуживания и самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми. Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.
* умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения;
* умение делать предварительный отбор источников информации: энциклопедии, справочники, интернет-ресурсы; нахождение ответов на вопросы, используя учебную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках и занятиях;
* умение делать выводы в результате совместной работы всего класса;
* умение преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Обучающийся получит возможность для формирования:

* приемов действий в опасных ситуациях социального характера;
* взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

КОММУНИКАТИВНЫЕ:

У обучающегося будут сформированы:

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи
* умение слушать и понимать речь других;
* умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
* умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* задавать вопросы по существу;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* контролировать действия партнера;
* владеть монологической и диалогической формами речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

* учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;
* с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии.

**Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

Обучающийся получит возможность научиться:

* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

* осознание учащимися 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.

**Содержание курса**

Весь материал разделён на четыре блока:

1. **С подвижными играми дружить – здоровым быть.**Знакомствос различными видами спорта, значением спорта в жизни человека.Большое внимание уделяется укреплению здоровья детей через подвижные игры, спортивные состязания.
2. **Тайны нашего здоровья.**Этот блок рассматривает вопросы: что такое здоровье, здоровый образ жизни, что помогает сохранять и укреплять здоровье. Дети знакомятся с особенностями организма человека, причинами возникновения болезней, способами оказания первой медицинской помощи, говорят о правильном питании.
3. **Здоровье в твоих руках.**Данный разделпосвящён профилактике вредных привычек. Особое внимание нужно обратить на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным. Главное – это формирование ответственности за своё здоровье, приобщение детей к здоровому образу жизни.
4. **Маленькие туристы.**Туризм обладает притягательной силой. Это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. Туризм как форма активного отдыха полезен каждому ребёнку. Возможности школьного туризма ограничены, но каждому обучающемуся независимо от его склонностей, желаний и увлечений школа за годы учёбы должна дать некоторый объём туристических знаний и умений. В этом блоке присутствуют теоретические и практические занятия.

Основными понятиями, которые красной нитью проходят через всю воспитательную работу по реализации этого направления являются **здоровье**,**здоровый образ жизни**,**ценностное отношение к здоровью.**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебный раздел (тема) | Часов на изучение  тем раздела |
|
| 1. | С подвижными играми дружить – здоровым быть! | 8 |
| 2. | Тайны нашего здоровья. | 8 |
| 3. | Здоровье в твоих руках | 12 |
| 4. | Маленькие туристы | 6 |
| Всего часов за учебный год | | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Тема урока |
|
|  | **С подвижными играми дружить – здоровым быть! (8 часов)** |
| 1. 1 | Водный инструктаж по технике безопасности. Чтоб болезней не бояться – надо спортом заниматься. |
| 1. 2 | Шалости и травмы. Подвижные игры с обручем. |
|  | Шалости и травмы. Подвижные игры с мячом. |
|  | Шалости и травмы. Подвижные игры со скакалкой |
|  | Мой любимый вид спорта. Командные подвижные игры. |
| 1. 3 | Осенние забавы. |
|  | Уличные подвижные игры. |
|  | Осенние забавы. Уличные подвижные игры. |
|  | **Тайны нашего здоровья (8 часов)** |
|  | Дорога к доброму здоровью. |
|  | Азбука здоровья. |
|  | Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим. |
| 1. 5 | Мой внешний вид – залог здоровья. |
|  | Мои друзья – вода и мыло. |
|  | Путешествие в страну Зубной щетки. |
|  | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. |
|  | Сон – лучшее лекарство. |
|  | **Здоровье в твоих руках (12 часов)** |
|  | Здоровая пища для всей семьи |
|  | Витамины – наши друзья. |
|  | Дидактическая игра «Магазин полезных продуктов» |
|  | Вода как источник жизни |
|  | Дороже алмазов мои два глаза |
|  | Правильная осанка – основа здоровья |
|  | Профилактика ушных болезней |
|  | Посеешь привычку – пожнешь характер. |
|  | Профилактика вредных привычек |
|  | Компьютер: друг или враг? |
|  | Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. |
|  | Профилактика инфекционных заболеваний. |
|  | **Маленькие туристы (6 часов)** |
|  | Правила безопасного поведения в походе. |
|  | Лесная аптека на службе человека. |
|  | Первая помощь при травмах. |
|  | Первая помощь при укусах насекомых. |
|  | Веселые старты с применением туристского оборудования. |
|  | Итоговое занятие. Правила поведения и техника безопасности на летних каникулах. |