

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Отдел образования администрации Сорокинского муниципального района
МАОУ Сорокинская СОШ №3

РАССМОТРЕНО
на ШМО учителей
протокол № 1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО
директором МАОУ
Сорокинской СОШ № 3



Чухно О.А.

Приказ № 61/1-ОД от
«31» августа 2023 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
для 1 класса на 2023-2024 учебный год
(спортивное направление)

Программу составил
учитель начальных классов Волкова Т.В.

село Большое Сорокино 2023

**Пояснительная записка
к рабочей программе курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Будь здоров!»**

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №287.
2. Методического конструктора. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М.: Просвещение, 2011. — 223 с;
3. Авторской программы «Радуга здоровья» Аракелян В.А.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» разработана в соответствии:

1. Приказом № 254 от 20 мая 2020 г. "Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
2. Приказом № 766 от 23 декабря 2020 г. "О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённый Министерством просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254".

Общая характеристика курса «Будь здоров!»

Предлагаемая программа «Будь здоров» предназначена для организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Программа предлагает ее реализацию в форме спортивной секции. 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. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цели и задачи программы

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Характеристика образовательного процесса

Программа рассчитана на один год, реализуется из части учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках внеурочной деятельности.

Программа предполагает поэтапное развитие различных умений, способствующих умственному и физическому развитию младшего школьника, сохранению и укреплению его здоровья.

На реализацию программы отводится 1 час в неделю (одно занятие в неделю по 40 мин), всего 33 часа за год. Проведение занятий возможно на базе учебного кабинета, оснащенного оборудованием для использования информационно-коммуникационных технологий, в спортивном зале, на спортивной площадке школы.

Содержание курса

Раздел 1. «Вводные занятия» (1 час)

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

Раздел 2. «Спорт любить — здоровым быть» (14 часов)

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Раздел 3. «Игры на развитие психических процессов» (4 часа)

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Раздел 4. «Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть» (13 часа)

Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Здоровое питание – отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.

Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

Помоги себе сам. Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях.

Праздники «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух».

Часы здоровья. «О пользе завтрака», «День каши». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

Раздел 5. «Итоговое занятие» (1 час)

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа, уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметные результаты:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество.

Предметные результаты:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, о правильном питании;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке); составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития;
- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения;

- осваивать упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания

Общая цель воспитания в общеобразовательной организации - создание условий для воспитания и социально-педагогической поддержки развития школьников, как нравственных, ответственных, инициативных, творческих граждан России, ведущих здоровый образ жизни. Необходимо формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, знать способы и приемы сохранения и укрепления собственного здоровья.

Для реализации воспитательных задач учитель должен:

- использовать в воспитании детей возможности кружковой работы, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
- организовывать профориентационную работу со школьниками;
- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- проводить мониторинг личных достижений каждого учащегося класса;
- прививать любовь к своей Родине – своему родному дому, двору, улице, городу, селу, своей стране, готовность ее защищать;
- учить проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- прививать быть трудолюбивыми, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- развивать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- прививать быть вежливыми и опрятными, скромными и приветливыми;
- учить уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- развивать уверенность в себе, быть открытым и общительным, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Воспитательный процесс на занятиях предполагает:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой

информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Содержание и виды деятельности	Формы деятельности
Использование воспитательных возможностей содержания материала	- демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих социальных, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Применение интерактивных форм работы с обучающимися	- интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию; - групповая работа или работа в парах (командное взаимодействие)
Поддержка мотивации обучающихся к получению знаний, налаживания позитивных межличностных отношений в классе, помощь в установлении доброжелательной атмосферы	-игровые ситуации, сюжетно–ролевые игры, театрализация
Формирование социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи	-помощь мотивированных и эрудированных обучающихся одноклассникам, имеющим затруднения
Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся для приобретения навыков самостоятельного решения теоретической	-индивидуальные и групповые исследовательские и творческие проекты

и практической проблемы	
-------------------------	--

Основными формами организации учебно-познавательной деятельности учащихся являются:

изложение вопросов курса (лекционный метод),
 собеседования (дискуссии),
 тематическое комбинированное занятия,
 соревнования, игры, эстафеты, упражнения,
 сообщения учащихся,
 участие в выставках рисунков;
 знакомство с научно-популярной литературой, связанной с ЗОЖ,
 самостоятельные работы, работа в парах, в группах, творческие и проектные
 практические работы.

Методы обучения:

практический (различные упражнения со спортивным инвентарём, с игровым
 материалом);
 наглядный (просмотр презентаций, раздаточного материала);
 словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
 игровой (использование сюжета игр для организации детской деятельности).

Виды деятельности:

1. Беседы по здоровому образу жизни.
2. Изучение правил игр.
3. Участие в различных спортивных соревнованиях.
4. Самостоятельная работа (изучение иллюстраций и выполнение заданий).
5. Практическая отработка координаций движений, двигательных умений и навыков при выполнении игр.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Будь здоров!»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	14
3	Игры на развитие психических процессов.	4
4	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	13
5	Итоговое занятие.	1
	Итого	33

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы проведения занятий	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Беседа, практическое занятие	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на занятиях в секции; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий; уметь составлять распорядок дня.	https://iu.ru/video-lessons/c960ef9f-5eb5-4199-8aab-74cda879504a https://rutube.ru/video/192da20c6857d99e166da654ae9d70a0/
2	Спорт любить — здоровым быть!	14	Подвижная игра, соревнование, ролевая игра, эстафета	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на занятиях в секции; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; проводить общеразвивающие подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; составлять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-prezentaciya-podvizhnye-igry-6159639.html https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-gimnastiki-1-klass-uprazhneniya-v-ravnovesii-uprazhneniya-v-lazanii-po-gimnasticheskoi-skame-6115258.html https://uchi.ru/
3	Игры на развитие психических процессов	4	Сюжетно-ролевая игра, практическое занятие	Беседа, игра, конструирование	https://infourok.ru/prezentaciya-ispolzovanie-elementov-logoritmiki-na-urokah-fizicheskoi-kultury-v-nachalnoj-shkole-6159597.html
4	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть	13	Сюжетно-ролевая игра, практическое занятие, викторина, квест	Обсуждение различных ситуаций, рассказ, беседа, игра, конструирование	https://prosv.ru/static/zozh/ https://iu.ru/video-lessons/c18093fe-4889-44a3-8fd2-789b4a2ff520
5	Итоговое занятие	1	Спортивная эстафета	Участие в эстафете	https://infourok.ru/scenarij-meropriyatiya-mama-papa-ya-sportivnaya-semya-

				6168023.html
Общее количество часов	33			

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Теория	Практика	Дата	
				план	факт
1	Вводное занятие. Знакомство с планом работы кружка.	0,5	0,5		
2	Народные игры. Разучивание игр «Кот и мышь», «Коршун».		1		
3	Игры на развитие психических процессов. Упражнения и игры на внимание.		1		
4	Сюжетные игры. Разучивание игр «Птица без гнезда», «Мы – весёлые ребята».		1		
5	Поговорим о правилах этикета. Как правильно есть. Режим питания.	1			
6	Мой весёлый звонкий мяч! Разучивание игры «Школа мяча».		1		
7	Помоги себе сам. Профилактика простудных заболеваний.	1			
8	Игры – эстафеты. Игра – эстафета «Команда быстроногих».		1		
9	Час здоровья. Беседа «О пользе завтрака».	1			
10	Народные игры. Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточки».		1		
11	Полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе.	1			
12	Сюжетные игры. Разучивание игры «Два мороза».		1		
13	Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие восприятия и мышления.		1		
14	Играя, подружись с бегом. Игра с бегом «Борьба за флажки».		1		
15	Мой весёлый звонкий мяч! Разучивание игры «Мяч – соседу».		1		
16	Полезные привычки в питании. Беседа «Фрукты – лучшие продукты».	1			
17	Зимние забавы. Лыжные гонки.		1		
18	Правила безопасного поведения зимой. Беседа «Осторожно – тонкий лёд», «Осторожно – гололёд».	1			
19	Помоги себе сам. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе.	0,5	0,5		

20	Сюжетные игры. Разучивание игры «Космонавты».		1		
21	Играя, подружись с бегом. Игра «Пустое место».		1		
22	Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие памяти.		1		
23	Игры – эстафеты. Разучивание игры «Эстафеты – поезда».		1		
24	Час здоровья. «День соков».	1			
25	Зимние забавы. «Клуб ледяных инженеров».		1		
26	Полезные и вредные привычки в питании. «Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, торты, жвачки».	1			
27	Игры с прыжками. Разучивание игры «Поймай лягушку».		1		
28	Мой весёлый звонкий мяч! Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».		1		
29	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Беседа «Здоровое питание – отличное настроение».	1			
30	Кто сильнее? Игра-соревнование «Эстафета с чехардой».		1		
31	Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие воображения.		1		
32	Игры – эстафеты. Большая круговая эстафета.		1		
33	Итоговое занятие. Подведение итогов, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.	1			
	Итого		11	22	

Итоговое занятие: праздник «В здоровом теле – здоровый дух».

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для учителя

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 1988.
2. Безруких М.М., Филиппова Т. А, Макеева А. Г Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995.
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.

6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
8. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007.
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

<https://edu.mob-edu.ru/>

[Группа компаний «Просвещение» \(prosv.ru\)](http://prosv.ru)

[«Школьный портал» Московская область \(mosreg.ru\)](http://mosreg.ru)

[http://schoolcollection.edu.ru.](http://schoolcollection.edu.ru)

www.uroki.ru

<https://infourok.ru>

<https://prosv.ru>

<https://iu.ru>

<https://uchi.ru/>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование

- 1.Компьютер.
- 2.Мультимедийный проектор.