

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Алькино
муниципального района Салаватский район
Республики Башкортостан**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
начальных классов

Руководитель

 / Ямалетдинова Г. Д.

Протокол № 1
от 28.08.2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ВР
 / Ганиева Ф. С.

28.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ
СОШ с. Алькино
 / Абдуллина Г. А.

Приказ № 206 от
28.08.2024 г.

**Программа внеурочной деятельности учащихся
«В здоровом теле – здоровый дух»**

(разработана для учащихся 3 класса,
срок реализации: 1 год)

с. Алькино - 2024

Пояснительная записка.

Настоящая программа «В здоровом теле – здоровый дух» разработана в условиях реализации ФГОС второго поколения.

В основу разработки программы положены следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон Республики Башкортостан от 01.07.2013 № 696-З «Об образовании в Республике Башкортостан»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 №19644);
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (зарегистрировано в Минюсте РФ 06.02.2015 №35915);
5. Регионального базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Республики Башкортостан, утверждённого приказом МО РБ от 29.04.2015г. № 905
6. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10,
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 сентября 2013 г. N 1047 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (С изменениями и дополнениями от: 8 декабря 2014 г., 14 августа 2015 г.);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
9. Примерные основные образовательные программы начального и основного общего образования.
10. Примерные учебные планы для 1-4 классов всех общеобразовательных организаций, составленных в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования;
11. Основная образовательная программа начального общего образования МОБУ СОШ с.Алькино на 2021 – 2026 годы приказ № 197 «Р» от 30.08.2021 г.
12. Учебный план Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Салаватский район общеобразовательной школы с. Алькино Республики Башкортостан.
13. Положение о рабочей программе по учебным предметам, утверждено приказом от 28.08.2024 г. № 206.

Настоящая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух» разработана для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителем начальных классов, занимающимся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в

соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

- 1 класс — 33 часа в год,
- 2-4 классы -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.

Программа «В здоровом теле – здоровый дух» носит адаптированный характер.

Цель программы: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- а) способствовать формированию личной компетенции ребёнка в области спортивно-оздоровительной деятельности;
- б) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения спортивных упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- в) укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Отличительные особенности программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле –здоровый дух» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Курс может вести как учитель физической культуры, так и любой другой учитель начальных классов.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле –здоровый дух» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

Особенности возрастной группы учащихся.

Программа разработана для учащихся 6-10 лет. Особенности данной группы учащихся являются:

- активность;
- физическая подвижность детей;
- ведущий вид деятельности – игра.

Программа реализуется в условиях класса-группы с переменным составом.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Режим занятий:

Занятия проводятся еженедельно по 1 часу в неделю. Общим объёмом:
2 класс - 35 часов в год

Прогнозируемые результаты программы:

I уровень – социальные знания:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

II уровень – социальные отношения:

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

III уровень – самостоятельного социального действия. Ребёнок должен уметь:

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

II раздел. Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1.	Введение в программу. Правила безопасного поведения на занятиях.	1	-	1
2.	Режим дня.	1	1	2
3.	Физкультурно-оздоровительные занятия. Утренняя гимнастика.	-	1	1
4.	Дыхательная и звуковая гимнастика:	1	-	5
	· игра «Покорители космоса»;	0,5	1,5	
	· игра «Упрямый ослик».	0,5	1,5	
5.	Ритмическая гимнастика.	1	2	3
6.	Улучшим осанку:	1	-	2
	· «Птица перед взлётом».	-	1	
7.	Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться.	1	1	2
8.	Подвижные игры нашей местности:	1	-	4
	· «Жмурки»;	-	1	
	· «Салки»;	-	1	
	· «Лапта».	-	1	
9.	Внеклассное мероприятие: «Солнце – источник жизни на земле».	1	1	2
10	Моё здоровье – в моих руках!	1	2	3
11	Знакомство с настольными играми:			4
	· шашки;	0,5	1	
	· домино;	0,5	1	
	· нарды.	0,5	0,5	
12	Правила дорожного движения. Школа пешехода.	2	2	4
	ИТОГО	13,5	19,5	33

III раздел: Содержание программы.

Тема № 1 «Введение в программу. Правила безопасного поведения на занятиях»

- знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности;
- Презентация «Техника безопасности на занятиях спортом».

Тема № 2 «Режим дня»

- что такое режим дня;
- составление примерного режима дня.

Тема № 3 «Физкультурно-оздоровительные занятия. Утренняя гимнастика»

- что такое гимнастика;
- комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема № 4 «Дыхательная и звуковая гимнастика»

- научить детей дышать через нос, осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей;
- игра «Покорители космоса»;
- игра «Упрямый ослик».

Тема № 5 «Ритмическая гимнастика»

- Ритмика - это уверенность в себе, здоровье.

- Комплекс ритмической гимнастики «Кошки».

Тема № 6 «Улучшим осанку»

- Что такое осанка;
- Что нужно делать для улучшения осанки;
- «Птица перед взлётом» (это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины).

Тема № 7 «Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться»

- Дидактические игры: «Овощи и фрукты»;
- Чтение художественной литературы: «Петушок и бобовое зёрнышко»-русская народная сказка;
- Составление презентации: «Кухня народов разных стран».

Тема № 8 «Подвижные игры нашей местности»

- «Жмурки»;
- «Салки»;
- «Лапта».

Тема № 9 «Внеклассное мероприятие: «Солнце – источник жизни на земле»

- закрепить практический материал по основным видам движения;
- дать понятие «движение – жизнь, основа совершенства человеческого организма»;
- «солнце – источник тепла и энергии»;
- закрепление гигиенических навыков, формирование положительных эмоций.

Тема № 10 «Моё здоровье – в моих руках!»

- влияние окружающей среды на здоровье человека;
- чередование труда и отдыха;
- профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема № 11 «Знакомство с настольными играми»

- шашки;
- домино;
- нарды.

Тема № 12 «Правила дорожного движения. Школа пешехода»

- безопасная дорога от дома до школы и обратно;
- знаки дорожного движения;
- игра «Я – пешеход».

IVраздел: Методическое обеспечение программы.

Для реализации данной программы используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям младшего школьника:

Методы	Формы
Методы формирования сознания.	- Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; читательские конференции;

	- Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.	- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.
Методы стимулирования поведения и деятельности.	- Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.
Метод проектов.	- Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

V раздел. Литература.

Литература для учащихся и родителей.

DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

«365 уроков безопасности» Л.Логинова Айрис Пресс. Москва. 2000.

Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Литература для педагогов.

Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – М. «Илекса» «Народное образование». 2003. – 400 с.

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

<http://standart.edu.ru/>

VI раздел. Календарно-тематическое планирование кружковых занятий по программе «В здоровом теле – здоровый дух» 3 класс «Если хочешь быть здоров»

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	План дата	Факт дата
-----------	------	------------------	--------------	-----------	-----------

1	Что мы знаем о ЗОЖ	Круглый стол	1		
2	Я хозяин своего здоровья	Утренник	1		
3	Я хозяин своего здоровья	Диспут	1		
4	Правильное питание – залог здоровья	Беседа	1		
5	Меню из трех блюд на всю жизнь	Практикум	1		
6	Культура питания. Этикет	Лекторий	1		
7	Я выбираю кашу	Спектакль	1		
8	Что дает нам море	Заочное путешествие	1		
9	Светофор здорового питания	КВН	1		
10	Сон и его значение для здоровья человека	Игра-путешествие	1		
11, 12	Закаливание в домашних условиях	Тренинг, выставка рисунков	2		
13	День здоровья «Будьте здоровы»	Игровая программа	1		
14	Как сохранять и укреплять своё здоровье. Иммуитет	Беседа	1		
15, 16	Упражнения по формированию осанки	Игры	2		
17	Гимнастика для глаз	Тренинг	1		
18	Пальчиковая гимнастика	Игра	1		
19	Спорт в жизни ребёнка	Круглый стол	1		
20	Слагаемые	Конкурс	1		

	здоровья				
21	Гигиена и здоровье	Практикум	1		
22	В здоровом теле – здоровый дух	Соревнование	1		
23, 24	Азбука дорожного движения	Лекторий, выставка рисунков	2		
25, 26	Безопасность на дороге	Беседа, тренинг	2		
27	Почему мы говорим неправду? Поможет ли обман?	Диспут	1		
28	Спеши делать добро	Игра	1		
29	День здоровья «Самый здоровый класс»	Игровая программа	1		
30	А. Колобова «Красивые грибы»	Кукольный спектакль	1		
31	Первая помощь при отравлении	Практикум	1		
32	Вкусные и полезные вкусы	КВН	1		
33	Подвижные игры на свежем воздухе	Игровая программа	1		
34	Наши успехи и достижения	Устный журнал	1		