


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоаксубаевская начальная общеобразовательная школа»  
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора по УВР:  Макарова В.Н./ « 28 » августа 2021 г.	 Директор МБОУ «Новоаксубаевская НОШ»  Гурьянова Т.Н./ Приказ № 59 од от « 28 » августа 2021 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по спортивно –оздоровительному направлению  
« Я и мое здоровье»**

Принята решением  
педагогического совета МБОУ  
«Новоаксубаевская НОШ»  
протокол № 1  
от « 28 » августа 2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.).
3. Основной образовательной программы начального общего образования Филиала «Кисинская НШ».
4. Рабочей программы воспитания.
5. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов МБОУ «Новоаксубаевская НОШ».
6. Учебного плана Филиала «Кисинская НШ» на 2021-2022 учебный год.

**Цель программы:** обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по Здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

### **Задачи:**

- формировать осознанное отношение младших школьников к своему здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.
- Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасного образа жизни, физического воспитания;
- добиваться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;

Данная программа строится на **принципах**, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

**-Принцип научности;** в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

**-Принцип доступности;** который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;

### **-Системный подход.**

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевою сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

- успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.

### **-Деятельностный подход.**

Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

### **-Принцип «Не навреди!»**

Предусматривается использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

### **- Принцип гуманизма.**

В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

### **- Принцип альтруизма.**

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».

## **- Принцип меры.**

Для здоровья хорошо то, что в меру.

### **В ходе реализации программы « Я и моё здоровье»**

#### **Ученик научится понимать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- признаки утомления, в том числе зрительного;
- основы рационального питания с учётом возраста;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций;
- лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав;
- правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных, одежды, обуви, помещений
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания

#### **Ученик получит возможность научиться :**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми;
- распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, дорога, лес, степь) безопасна для жизни;
- применять общепринятые коммуникативные и презентационные навыки;
- 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;
- любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье.
- составить для себя программу оздоровления на летний период сезона и обеспечить с помощью родителей её выполнение.

#### **иметь представление:**

- о том, что восприимчивость к наркотическим средствам индивидуальна и зависимость может наступить после первого приёма.

На реализацию программы «Я и мое здоровье » отводится 2 часа в неделю в 1 классе, всего 66 часов. Во 2 – 4 классах по 2 часа в неделю, всего по 68 часов.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

### Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

**Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

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

#### 1. Регулятивные УУД:

**Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

**Проговаривать** последовательность действий на уроке.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### 3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

**Слушать** и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## Содержание программы.

### Раздел «Основы здорового образа жизни»

На занятиях данного раздела дети узнают, что такое здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни, актуализируют свои знания о здоровом образе жизни и ответят на вопрос : зачем нужно здоровье.

### Раздел «Я и моя семья»

Задача данного раздела: рассмотреть роль ребёнка и его отношения в семье, активизировать навыки эмоционального общения детей с членами семьи.

### Раздел «Моя безопасность»

Современная жизнь таит много опасностей, которые подстерегают детей каждый день. Задачи раздела: предупредить опасные жизненные ситуации и научить находить выходы из них.

### Раздел «Профилактика заболеваний»

Раздел включает вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В процессе игр дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны.

### Раздел «Семья и школа»

Раздел включает вопросы гигиены, питания, закаливания; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В процессе игр дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны.

### Календарно –тематическое планирование по внеурочной деятельности (ФГОС)

#### 1 класс:

№	Раздел программы, тема занятий	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося.	Дата проведения	
				План.	Факт.
	<b>Основы здорового образа жизни.</b>				
1 - 4	Разговор о правильном питании.	4	Беседа		
5 - 8	Закаляйся, если хочешь быть здоров! (Правила личной гигиены).	4	Беседа.		
9 - 12	Движение – это жизнь!	4	Соревнование.		
	<b>Я и моя семья.</b>				
13 - 16	Я – хороший.	4	Игровая		
17 - 20	Я и все, все, все...	4	Познавательная		
21 - 24	Дом – место согласия и понимания.	4	Игровая		
	<b>Моя безопасность.</b>				
25 - 28	Основы личной безопасности.	4	Познавательная		
29 - 32	Опасные и безопасные ситуации.	4	Проблемно – ценностное общение		
33 -36	Правила поведения на улицах и дорогах.	4	Практическая работа		
37 - 40	Случайные повреждения.	4	Беседа		
41 –44	Правила поведения при пожаре.	4	Практическая работа		
45-48	Правила поведения в чрезвычайных об-	4	Игровая		

	стоятельствах.				
	<b>Профилактика заболеваний.</b>				
49 - 52	Что влияет на моё здоровье?	4	Беседа		
53 - 56	Гигиена полости рта.	4	Беседа		
57 - 60	Гимнастика для глаз	4	Беседа		
61 - 64	Как не заболеть?	4	Игровая		
	<b>Семья и школа.</b>				
65 - 66	Здоровье – физическое, психическое и духовное.	2	Познавательная		

## 2 класс:

№	Название раздела и тем	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося.	Дата проведения	
				План.	Факт.
	<b>Основы здорового образа жизни.</b>		.		
1 – 2	Хочу жить долго! (Гигиена здоровья)	2	Беседа		
3 – 4	Закаливание организма: обливание и обливание.	2	Беседа		
5 – 6	Подвижные игры на воздухе.	2	Игровая		
	<b>Я и моя семья.</b>				
7 – 8	Я – особенный.	2	Познавательное		
9 – 10	Мой характер.	2	Круглый стол		
11 – 12	Традиции моей семьи.	2	Беседа		
13 – 14	Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»	2	Игровая		
15 – 16	Игры моих родителей.	2	Игровая		
	<b>Моя безопасность.</b>				
17 – 18	Умение ориентироваться спасает жизнь.	2	Беседа		
19 – 20	Правила поведения на воде и водоёмах.	2	Беседа		
21 -22	Случайные повреждения и несчастные случаи. Службы 01 и 02.	2	Проблемно ценностное общение		
23 – 24	Учусь оказывать помощь при простых травмах.	2	Игровая		
	<b>Профилактика заболеваний.</b>				
25 – 26	Привычки.	2	Круглый стол		
27 - 28	Здоровье и болезнь.	2	Беседа		
	<b>Семья и школа.</b>				
29 – 30	Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей.	2	Беседа		
31 - 32	Атмосфера жизни семьи как фактор изиического и психологического здоровья ребёнка.	2	Беседа		
33 – 34	Конкурс «Лучшая семья года». Итоговое занятие.	2	Конкурс		
35 – 36	Режим дня младшего школьника.	2	Игровая		
37 – 38	Навыки сохранения зрения и его коррекции.	2	Беседа		

39 – 40	Конкурс «Самая спортивная семья».	2	Конкурс		
41 - 42	. Кончил дело – гуляй смело.	2	Игровая		
43 – 44	Я и Вода – крепкие друзья!	2	Беседа		
45 – 46	Глаза – зеркало души.	2	Беседа		
47 – 48	Чистота – залог здоровья. – Уход за ушами.- Уход за зубами.- Забота о коже.	2	Игровая		
49 – 50	Ноги носят, а руки кормят.	2	Круглый стол		
51 – 52	Здоровье близко: ищи его в миске	2	Беседа		
53 – 54	Сон – лучшее лекарство.	2	Беседа		
55 – 56	Настроение в школе.	2	Игровая		
57 – 58	Настроение после школы..	2	Игровая		
59 – 60	Дисциплину держать – значит побеждать.	2	Соревнование		
61 – 62	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	2	Беседа		
63 – 64	Мышцы, кости и суставы.	2	Соревнование		
65 – 66	Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	2	Игровая		
67 – 68	Подвижные игры на свежем воздухе.	2	Игровая		

### 3 класс

№ п/п	Раздел программы, тема занятий.	Количес тво часов	Основные виды деятельности обучающегося.	Дата проведения	
				План.	Факт.
	<b><i>Основа здорового образа жизни.</i></b>				
1-2	Мой внешний вид – залог здоровья	2	Беседа.	.	
3-4	«Уход за одеждой и обувью»	2	Практическая работа.	.	
5-6	Соответствие роста и веса возрастным нормам	2	Беседа.	.	
7-8	«Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	2	Практическая работа.	.	
9-10	Плоскостопие и борьба с ним	2	Проблемно – ценностное общение.		
11-12	«Определение формы стопы»	2	Практическая работа.		
13-14	Пульс как показатели самоконтроля	2	Игровая		
15-16	«Зависимость пульса от физической нагрузки»	2	Практическая работа.		
	<b><i>Я и моя семья.</i></b>				
17-18	Закаливание организма	2	Познавательна я.		
19-20	«Закаливаемся вместе»	2	Практическая работа.		
21-22	Профилактика близорукости	2	Круглый стол.		

23-24	«Расширяем периферическое поле зрения»	2	Практическая работа.		
25-26	Что такое ловкость	2	Спортивные соревнования.		
27-28	Комплекс упражнений для развития ловкости	2	Практическая работа.		
	<b><i>Моя безопасность.</i></b>				
29-30	Лазание по канату и шесту	2	Практическая работа.		
31-32	Игротека «Пожарная команда»	2	Игровая.		
33-34	Лыжная подготовка	2	Спортивные соревнования.		
35-36	Коньковый ход	2	Игровая.		
37-38	Спуск с горы	2	Спортивные соревнования.		
39-40	Торможение	2	Игровая.		
	<b><i>Профилактика заболеваний.</i></b>				
41-42	Прыжки и спорт	2	Игровая.		
43-44	Прыжки в длину с места	2	Соревнование..		
45-46	Прыжки в длину с разбега	2	Соревнование..		
47-48	Прыжки в высоту	2	Игровая.		
49-50	Прыжки со скакалкой	2	Игровая.		
51-52	Игротека «На болоте»	2	Игровая.		
53-54	Прыжок в глубину	2	Игровая.		
55-56	Впрыгивание на возвышение.	2	Игровая.		
57-58	Отличие прыжка от ходьбы и бега	2	Общение.		
59-60	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	2	Экскурсия.		



	<b>Семья и школа.</b>				
61-62	Малые формы двигательной активности	2	Проблемно – ценностное общение.		
63-64	Игры на переменах	2	Игровая.		
65-66	Игры разных народов	2	Игровая.		
67-68	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	2	Соревнование.		

#### 4 класс

№	Раздел программы, тема занятий.	Количество часов	Основные виды деятельности обучающегося	Дата проведения	
				План.	Факт.
	<b>Основы здорового образа жизни.</b>				
1 - 2	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье.	2	Беседа		
3 - 4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	Игровая		
5 - 6	Как сохранить и укрепить своё здоровье.	2	Беседа		
7 - 8	Гигиена труда и отдыха.	2	Познавательная		
9 - 10	Заповеди здорового питания.	2	Круглый стол		
11 - 12	Ослепительная улыбка на всю жизнь.	2	Беседа		
	<b>Я и моя семья.</b>				
13 - 14	Моя жизнь – радуга.	2	Игровая		
15 – 16	Спортивное путешествие.	2	Спортивные соревнования		
17 - 18	Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки».	2	Игровая		
19 - 20	Я и мы. Учимся понимать других.	2	Беседа		
21 - 22	Я и мои одноклассники.	2	Круглый стол		
23 - 24	Тепло родного дома. Обереги. Вечер семейного отдыха. Новогоднее поле чудес.	2	Игровая		
25 - 26	Спортивный праздник «Папа, мама и я – здоровая семья»	2	Спортивное соревнование		
27 - 28	Советы родителей.	2	Беседа		
	<b>Моя безопасность.</b>				
29 - 30	Как защитить себя от болезни.	2	Беседа		
31 - 32	.Что такое переутомление и как его избежать.	2	Беседа		
33 - 34	Оказание первой помощи.	2	Игровая		
35 - 36	Крепок телом – богат и делом.	2	Беседа		
37 - 38	Полезные и вредные привычки	2	Беседа		
39 - 40	Учусь принимать решения в опасных си-	2	Познаватель-		

	туациях.		ное		
41 - 42	Поведение, решения и здоровье.	2	Круглый стол		
43 - 44	Мой дом – моя крепость! (правила поведения дома в отсутствие взрослых)	2	Проблемно - ценностное общение		
45 - 46	Сам себе я помогу – я здоровье сберегу.	2	Беседа		
	<b>Профилактика заболеваний.</b>				
47 - 48	Здоровое питание – отличное настроение.	2	Круглый стол		
49 - 50	Кто такие микробы.	2	Беседа		
51 - 52	Как и что мы едим.	2	Познаватель- ное		
53 - 54	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	2	Игровая		
55 - 56	Моё здоровье в моих руках.	2	Круглый стол		
	<b>Семья и школа.</b>				
57 - 58	Что такое переутомление и как его избежать.	2	Беседа		
59 - 60	Спортивное путешествие.	2	Соревнование		
61 - 62	Что? Где? Когда?	2	Игровая		
63 - 64	Спешите делать добро! Пословицы и поговорки о добре и зле.	2	Круглый стол		
65 - 66	Правила безопасности при травмах и ошибках.	2	Беседа		
67 - 68	Разгрузка во время выполнения домашних заданий.	2	Беседа		