

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская основная общеобразовательная школа»
Чистопольского муниципального района РТ

Согласовано
Руководитель ШМО
 /Н. М.
Муллина/
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора по
ВР
МБОУ «Александровская
ООШ»
 /И. П.
Самотохина
от «29» августа 2023 г.

Утверждено и введено
действие
Директор МБОУ
«Александровская ООШ»
И. Н. Ефремов
Приказ № 89
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Здоровый ребенок-успешный ребенок»

1-4 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «29» августа 2023 г.

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» составлена на основе документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Закон Республики Татарстан от 22 июля 2013г. № 68-ЗРТ «Об образовании»
3. Приказ Минобрнауки России от 31.03. 2015 № 253 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/16 учебный год"
4. СанПиН 2.4.2.2821 – 10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса) от 03.03.2011г.
5. «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373)
6. «Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе» (письмо Минобрнауки России и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ от 28.03.2002 г. № 199/13)
7. Учебный план МБОУ «Александровская ООШ» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан», утверждённого директором школы, на 2023-2024 учебный год
8. Положение о разработке и утверждении рабочих программ в МБОУ « Александровская ООШ» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, пр. № 105 от 29.08.2015 г.
9. Примерные программы внеурочной деятельности (начальное и основное образование) // под ред. В.А.Горского – М., Просвещение, 2010

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.

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.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

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

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

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.
- ✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

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.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
 - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
 - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
 - активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
 - организация питания учащихся;
 - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Результатом практической деятельности по программе «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ 90% учащихся класса заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Календарно - тематическое планирование по данной программе составлялось из расчета 1 час в неделю. На каждый месяц мы рассчитывали 4 занятия по спортивно-оздоровительному направлению. 70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий на формирование здорового образа жизни.

Каждый учитель может координировать темы в соответствии с тем методическим материалом, который имеется в копилке учителя.

При подготовке к внеклассным мероприятиям, часам здоровья и пр. в 1-4 классах можно приобщать учащихся к проектными работам (проектная деятельность) на разнообразные темы. Это могут быть буклеты, листы здоровья, презентации. Всё зависит от того, какими компьютерными программами будут владеть обучающиеся к тому времени.

Литература

- ✚ ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ✚ ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- ✚ Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
- ✚ DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- ✚ DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- ✚ «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- ✚ «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
- ✚ «365 уроков безопасности» Л.Логинова айрис Пресс. Москва. 2000.
- ✚ «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- ✚ «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
- ✚ «Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», М

1	Форма работы. Тема беседы	Дата по плану	Дата по факту
1	Родительское собрание. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.		
2	Подвижные игры на свежем воздухе.		
3	Подвижные игры на свежем воздухе.		
4	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Азбука безопасности на дороге».		
5	Экскурсия в осенний лес. «Красота осенней природы».		
6	Подвижные игры на свежем воздухе.		
7	Динамическая прогулка. «В гости к берёзкам».		
8	Плановый медицинский осмотр учащихся.		
9	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»		
10	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»		
11	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Уроки осторожности».		
12	Знакомство с настольными играми. Шашки, шахматы		
13	Подвижные игры на свежем воздухе.		
14	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»		
15	Экскурсия на водоём . «Жизнь осеннего водоёма»		
16	Осенний кросс.		
17	Подвижные игры и упражнения со скакалками.		
18	Подвижные игры и упражнения с мячами		
19	Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки»		
20	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Уроки безопасности пешехода».		
21	Подготовка к весёлым стартам		
22	Спортивные соревнования Весёлые старты		
23	Подвижные игры на свежем воздухе. Строим снежную крепость		
24	Подвижные игры и упражнения со скакалками.		
25	Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на санках. Игра в снежки.		
26	Просмотр и обсуждение мультфильмов по Г. Остеру «Зарядка для хвоста» и пр.		
27	Бег, ОРУ, игры		
28	Татарские игры на свежем воздухе		
29	Спортивные соревнования Эстафета		
30	Весенняя экскурсия		
31	Беседа		

	«Грипп и другие инфекции как с ними бороться»		
32	Подвижные игры на свежем воздухе.		
33	Подвижные игры и упражнения со скакалками.		
34	Упражнения и игры площадке		

2 класс

№	Форма работы. Тема беседы	Дата по плану	Дата по факту
1	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.	6	
2	Беседа «Режим дня»		
3	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. Учимся играть в волейбол.		
4	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Азбука безопасности на дороге».		
5	Экскурсия в осенний лес. «Красота осенней природы».		
6	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. Учимся играть в волейбол.		
7	Динамическая прогулка. «В гости к берёзкам».		
8	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»	25.10	
9	Внеклассное мероприятие «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»		
10	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»		
11	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Уроки Тётушки Совы. Строение тела человека».		
12	Занятие настольными играми Шашки, шахматы, теннис.		
13	Подвижные игры на свежем воздухе.		
14	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»		
15	Осенний кросс.		
16	Беседа «Осторожно – тонкий лёд!» Инструктаж по ТБ во время каникул.		
17	Подвижные игры и упражнения со скакалками.		
18	Подвижные игры и упражнения с мячами		
19	Настольные игры. Шашки, шахматы, настольный теннис.		
20	Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки»		

21	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Уроки безопасности пешехода».		
22	Подготовка к весёлым стартам		
23	Спортивные соревнования Весёлые старты		
24	Подвижные игры на свежем воздухе. Строим снежную крепость		
25	Подвижные игры и упражнения со скакалками.		
26	Подвижные игры на свежем воздухе.		
27	Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма. «Я и моё настроение»		
28	Просмотр и обсуждение мультфильмов про Смешариков . «Смешное и поучительное»		
29	Спортивные соревнования Эстафета		
30	Весенняя экскурсия .		
31	Беседа – игра . обсуждение. «Страна Болочка»		
32	Подвижные игры на свежем воздухе.		
33	Подвижные игры и упражнения со скакалками.		
34	Упражнения и игры площадке		

3 класс

№	Форма работы. Тема беседы	Дата по плану	Дата по факту
1	Работа на пришкольном участке. «Овощи, выращенные своими руками»		
2	Подвижные игры на свежем воздухе.		
3	Подвижные игры на свежем воздухе.		
4	Час здоровья. «Растения - целители».		
5	Подвижные игры на свежем воздухе.		
6	Экскурсия в осенний лес. «Осенние изменения в живой и неживой в природе».		
7	Подвижные игры на свежем воздухе.		
8	Динамическая прогулка. «Движение – путь к здоровью».		
9	Занятие на футбольном поле Игра в футбол.		
10	Занятие на футбольном поле Игра в футбол.		
11	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Уроки осторожности».		
12	Час настольных игр. Шашки, шахматы		
13	Подвижные игры на свежем воздухе.		
14	Занятие на футбольном поле		

	Игра в футбол.		
15	Экологическая экскурсия. «Чистое село».		
16	Осенний кросс.		
17	Подвижные игры и упражнения с обручами.		
18	Подвижные игры и упражнения с мячами.		
19	Час здоровья. «Одевайся по погоде».		
20	Час настольных игр. Шашки, шахматы		
21	Подвижные игры на свежем воздухе.		
22	Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья».		
23	Подвижные игры на свежем воздухе.		
24	Эстафеты с предметами. «Кто быстрее?»		
25	Подвижные игры на свежем воздухе.		
26	Спортивные соревнования		
27	Весенняя экскурсия.		
28	Подвижные игры на свежем воздухе.		
29	Час здоровья. «Наши враги – грипп и простуда».		
30	Викторина. «Лучший знаток правил дорожного движения»		
31	Подвижные игры на свежем воздухе.		
32	Шахматно-шашечный турнир.		
33	Эстафета		
34	Час здоровья. «Гимнастика для глаз»		

4 класс

	Форма работы. Тема беседы	Дата по плану	Дата по факту
1	Родительское собрание. «Как приучать детей заботиться о своём здоровье?».		
2	Работа на пришкольном участке. «Витамины рядом с нами».		
3	Подвижные игры на свежем воздухе.		
4	Час здоровья. «Настроение и здоровье».		
5	Подвижные игры на свежем воздухе.		
6	Экскурсия в осенний лес. «Ядовитые растения и грибы».		
7	Подвижные игры на свежем воздухе.		
8	Динамическая прогулка. «Бег и ходьба – два слагаемых здоровья».		
9	Занятие на футбольном поле Игра в футбол.		
10	Занятие на футбольном поле Игра в футбол.		
11	Просмотр и обсуждение фрагмента		

	обучающего фильма. «Первая помощь утопающему».		
12	Час настольных игр. Проектная деятельность. Шашки, шахматы		
13	Подвижные игры на свежем воздухе.		
14	Занятие на спортивной площадке Игры на санках		
15	Зимняя лыжня		
16	Инструктаж по ТБ. «Осторожно – тонкий лёд!»		
17	Подвижные игры и упражнения с мячами.		
18	Час здоровья. Проектная деятельность «Профилактика гриппа».		
19	Час настольных игр. Шашки, шахматы		
20	Подвижные игры на свежем воздухе.		
21	Подготовка к спортивным соревнованиям.		
22	Спортивные соревнования «День Здоровья».		
23	Час здоровья.		
24	Эстафеты с предметами.		
25	Подвижные игры на свежем воздухе.		
26	Подвижные игры на свежем воздухе.		
27	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. «Если ты провалился под воду...».		
28	Спортивные соревнования. Эстафета .		
29	Весенняя экскурсия.		
30	Родительское собрание		
31	Подвижные игры на свежем воздухе.		
32	Час здоровья. Представление проектов. «Первая помощь при солнечном ударе.		
33	Подвижные игры на свежем воздухе.		
34	Шахматно-шашечный турнир.		

