

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/Николаева Р.Ф./

Протокол № _____
«27» августа 2024г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Нусинская ООШ»

от _____/Сафиуллина Г.К./
«28» августа 2024г.

«Утверждено»

Директор

МБОУ «Нусинская ООШ»

_____ /Бадертдинов В.Х./
Приказ № 172 от
«29» августа 2024г.

Рабочая программа

учебного курса «Спорт издоровый образ жизни»

для 4 класса

учителя первой квалификационной категории

муниципального бюджетного образовательного учреждения

«Нусинская основная общеобразовательная школа»

Арского муниципального района Республики Татарстан

Ногмановой Гулюзы Закаровны

2024-2025 учебный год.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностные результаты

У учеников будут сформированы:

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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

проводить сравнение и классификацию объектов;

понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

обращаться за помощью;

формулировать свои затруднения;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;

формулировать собственное мнение и позицию;

осуществлять взаимный контроль;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Содержание курса внеурочной деятельности.

1 раздел. Вводные занятия

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

2 раздел. Спорт любить — здоровым быть!

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.

2.1. Народные игры. Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Коробейники»

Подвижные игры. Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом «Бабки», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок».

2.2.2. Игры – эстафеты «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото»

Упражнения с короткими скакалками Упражнения с короткими скакалками Прыжковые упражнения с короткими скакалками. Охотники и утки. Прыжковые упражнения со скакалкой. Перестрелка .Эстафеты со скакалкой. Игры со скакалками. «Скакалочка», «Люлька».

Кто сильнее? Игры-соревнования «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

Мой весёлый звонкий мяч! «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

2.2.7 Сюжетные игры «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». Загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха».

Пальчиковые игры. Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти

игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. Спортивные праздники

3 раздел. Игры на развитие психических процессов

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

4 раздел. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. Уроки Мойдодыра

Сценка «Волшебная щёточка». Конкурс загадок. Игра «Полезно-вредно»

Сюжетно- ролевая игра. «Советы доктора Воды»

Закаливание обливанием и обтиранием

4.2. Как живёт мой организм

Глаз – орган зрения. Органы слуха. Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха.

Надёжная защита организма – кожа .Уход за руками и ногами

Разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

Комплексы упражнений для ног.

4.3 Здоровое питание –отличное настроение.

Как питаешься, так и улыбаешься

Викторина с элементами соревнования. «Быть здоровым – значит быть счастливым

Путешествие по городу «Ням-Нямску»

Цели: дать представление о полезных продуктах, здоровому питанию; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; корректировать вредные пищевые пристрастия.

Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия

4.4. Полезные и вредные привычки.

Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек. «Нехорошие слова».

Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Чистота слова.

Вредные привычки. «Привычка – вторая натура»

Работа по группам «Вредные – полезные привычки», индивидуальная работа «Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.

4.5. Помоги себе сам.

Оказание первой помощи. Как уберечься от укусов насекомых.

«Травма. Можно ли уберечься от травм?»

Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».

Почему человеку необходимо отдыхать. Игра «Закончи предложение». Сказка «В трёх соснах заблудились».

4.6 Доктора природы

Лекарственные растения. Целебные свойства растений.

«Лекарственные растения нашего края»

Викторина: «Целебное лукошко»

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы		Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	За здоровый образ жизни Вводные занятия.	1		
2	Спорт любить — здоровым быть!	18		
2.1	<i>Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов</i>	2		
2.2	<i>Подвижные игры</i>	12		
2.2.1	Играя, подружись с бегом	2		
2.2.2	Игры – эстафеты	2		
2.2.3	Игры с прыжками	2		
2.2.4	Упражнения с короткой скакалкой.	2		
2.2.5	Кто сильнее? Игры-соревнования	2		
2.2.6	Мой весёлый звонкий мяч!	2		
2.3	<i>Сюжетные игры</i>	2		
2.4	<i>Пальчиковые игры.</i>	2		
3.	Игры на развитие психических процессов	1		
4	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	14		
4.1	Уроки Мойдодыра	2		
4.2	КАК ЖИВЁТ МОЙ ОРГАНИЗМ	3		
4.3	Здоровое питание –отличное настроение	2		
4.4	Полезные и вредные привычки	2		
4.5	Помоги себе сам	3		
4.6	Доктора природы	2		
	Итого	34		

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	дата	факт
1	За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе.	1		
СПОРТ ЛЮБИТЬ -ЗДОРОВЫМ БЫТЬ! (18 ЧАСОВ)				
Народные игры (2 часа)				
2	Народные игры «Проводы берёзы», «Бой крашенками»	1		
3	Народные игры «Коробейники»	1		
Подвижные игры (12 часа)				
Играя, подружись с бегом (2 часа)				
4	Играя, подружись с бегом «Бабки», «Платок», «Бес соли соль»	1		
5	Играя, подружись с бегом «Редька», «Серый волк», «Пирожок». «Дорожки»	1		
Игры – эстафеты (2 часа)				
6	Игры – эстафеты «Большая круговая эстафета».	1		
7	Игры – эстафеты», «Эстафеты-поезда», Игры – эстафеты «Команда быстроногих»	1		
Игры с прыжками (2 часа)				
8	Игры с прыжками.: «Кто дальше», «Болото»	1		
9	Игры с прыжками «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики»	1		
Упражнения с короткими скакалками. (2 часа)				
10	Прыжковые упражнения с короткими	1		

		скакалками. Игры со скакалками «Люлька». Эстафеты со скакалкой			
11		Упражнения с короткими скакалками «Скакалочка»	1		
Кто сильнее? Игры-соревнования (2)					
12		Кто сильнее? Игры-соревнования «Бой петухов»	1		
13		«Путешествие на остров Здорового Образа Жизни». Игры-соревнования «Эстафета с чехардой»	1		
Мой весёлый звонкий мяч! (2 часа)					
14		Мой весёлый звонкий мяч! «Домики», «Единоборство», «Двенадцать палочек», «Рулетка».	1		
15		Мой весёлый звонкий мяч! «Городки», «Лапта», «Бирюльки».	1		
Сюжетные игры (2 часа)					
16		Сюжетные игры: «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Да и нет», , «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха»	1		
17		Сюжетные игры «Пчёлки и ласточки», «Мимика. Загадки, шарады, каламбуры. «Отвечай, не говоря!»	1		
Пальчиковые игры (2 часа)					
18		«Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь»	1		
19		Пальчиковые игры «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».	1		
Игры на развитие психических процессов (1 час)					
20		Игры на развитие психических процессов. Закаливание организма.	1		

		Сказка «О Микробах»			
Что надо знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (14 ЧАСА)					
Уроки мойдодыра (2 часа)					
21		Сценка «Волшебная щёточка». Сюжетно-ролевая игра. «Советы доктора Воды».	1		
22		Закаливание обливанием и обтиранием. Конкурс загадок.	1		
Как живет мой организм(3 часа)					
23		Глаз – орган зрения. Органы слуха. Видеопрезентация. «Как мы слышим». Как беречь орган слуха.	1		
24		Надёжная защита организма – кожа. Уход за руками и ногами. Разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора» Игра «Найди верный ответ».	1		
25		Пусть будут здоровы наши ножки «плоскостопие» и меры его профилактики; разучить комплекс упражнений для ног.	1		
Здоровое питание-отличное настроение (2 часа)					
26		Как питаешься, так и улыбаешься. Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым – значит быть счастливым!»	1		
27		Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия. Путешествие по городу «Ням-Нямску»	1		
Полезные и вредные привычки(2 часа)					
28		Не грызи ногти, не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.	1		

		Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.			
29		Чистота слова. Вредные привычки. «Привычка – вторая натура». «Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек.	1		
Помоги себе сам (3 часа)					
30		Оказание первой помощи. «Травма. Можно ли уберечься от травм?»	1		
31		Деловая игра «Формула здоровья». Как нужно закаляться. Почему люди болеют. Игра-соревнование «Кто больше знает».	1		
32		Почему человеку необходимо отдыхать. Игра «Закончи предложение». Сказка «В трёх соснах заблудились».	1		
Доктора природы (2 часа)					
33		Лекарственные растения. Целебные свойства растений. «Лекарственные растения нашего края». Показ презентации	1		
34		«Лекарственные растения нашего края». Составление справочника лекарственных растений нашей местности. Викторина: «Целебное лукошко»	1		

Описание учебно - методического и материально-технического обеспечения курса

Литература для учителя:

- Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
- Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
- Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
- Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
- Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
- Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с
- Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
- Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
- Литература для родителей и детей:
- Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
- Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
- Дедулевич М.Д. Не пропустите миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
- Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
- Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.