

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования исполнительного комитета Нижнекамского
муниципального района РТ
МБОУ «Адымнар — Нижнекамск»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ «Адымнар - Нижнекамск»
Протокол №1
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Адымнар-Нижнекамск»
Галиахметов А.К.
Приказ №328
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
курса «Я, спорт и мое здоровье»
для 1-4 классов
срок реализации 4 года

г. Нижнекамск, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Я, спорт и мое здоровье» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 288 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказом от 18.08.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 288»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 13.07.2023 № 74229);
- методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Уставом МБОУ «Адымнар – Нижнекамск».

Также при реализации ООП НОО учтены требования:

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Здоровье-это драгоценность, ради которой не стоит жалеть сил и времени. В последние годы резко ухудшилось состояние здоровья школьников, и поэтому встаёт вопрос об организации здоровьесберегающего обучения. В данной программе по стандартам второго поколения можно привести учащихся к осознанию в младшем школьном возрасте необходимости ведения здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности «Я, спорт и мое здоровье» разработана для учащихся 3 класса-34 часа в год (1 час в неделю).

Цель образовательной программы:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- формирование умений проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий и в режиме учебного дня (утренние гимнастики, физкультминутки, подвижные игры на учебных переменах), воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Задача образовательной программы: содействие расширению знаний, развитию умений и формированию навыков учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течении всей жизни.

Формы проведения занятий: подвижные игры, уроки здоровья, урок-конференция, деловая игра, спортивно-оздоровительный праздник.

Ожидаемые результаты изучения программы

Личностные результаты: каждый ребёнок должен осознать, в чём заключается ценность здоровья (состояния полного физического, психического и социального благополучия), привить учащимся интерес к занятиям физической культуры.

Метапредметные результаты: научиться наблюдать за развитием своего организма, за состоянием здоровья.

Предметные результаты: система знаний о гигиене, выполнять творческие работы здоровьесберегающей направленности, принимать активное участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Способы определения результатов по реализации дополнительной образовательной программы: участие учащихся в проведении выставок рисунков в школе, проведение конкурсов и соревнований, выступление на классных часах, оформление газет.

Программа считается усвоенной, если учащийся посетил не менее половины занятий за год и принял участие в мероприятиях.

Календарно-тематический план

№	Тема	Примечания	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный урок. Зачем я на этой земле.	Правила безопасного поведения во время занятий. Понимать значение образа жизни для личного здоровья.	1		
2	«Если хочешь быть здоров» (театрализованное представление)	Раздать роли, разучить песню «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	1		
3	«Учимся не болеть» (беседа). Режиму дня – мы друзья (викторина).		1		
4	Основные причины болезней. Практические упражнения, помогающие заботиться о здоровье.		1		
5	Игры на формирование правильной осанки.	Правильная осанка и её значение для здоровья и учёбы.	1		
6	«На открытом воздухе нам весело играть».	Подвижные игры во дворе.	1		
7	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке».	Осознание важности в выполнении утренней зарядки, групповые игры.	1		
8	Чистота – для здоровья нам нужна.	Способствовать сохранению и укреплению здоровья.	1		
9	Быстрого и ловкого болезнь не догонит.	Командные игры.	1		

10	Игры – эстафеты. «Весёлые старты».	Урок – соревнование.	1		
11	Игры на ловкость.		1		
12	«Зов джунглей».	Урок – соревнование.	1		
13	Движение – путь к совершенству.	Игры на координацию движений.	1		
14	Пословицы, поговорки и загадки о здоровье.	Пополнение багажа знаний обучающихся по теме «Здоровье».	1		
15	Конференция «Фитотерапия».	Учащиеся готовят сообщения о лекарственных травах.	1		
16	Создание творческих проектов. Журнал «Моё здоровье».	Формировать умение работать с разными источниками информации.	1		
17	Массаж. Пальчиковая гимнастика.	Знакомство с видами пальчиковой гимнастики.	1		
18	Наши помощники – закалка и тренировка. Как победить простуду?	Объяснить необходимость закаливания.	1		
19	Здоровое питание.	Исследовать состав продуктов, любимых детьми; формировать основы здорового рациона.	1		
20	Здоровые привычки.	Осознание необходимости ведения здорового образа жизни.	1		
21	Прыгалки – скакалки.	Игры с прыжками.	1		

22	«Мы и наше здоровье» (КВН)		1		
23	Необычные встречи в стране Играйка.	Конкурсная игровая программа.	1		
24	Музыкальные игры, игры с пением.	«Детские забавы».	1		
25	Подвижные игры, конкурсы.		1		
26	Народные игры.	Познакомить с играми разных народов.	1		
27	«В здоровом теле – здоровый дух».	Конкурсная программа, выставка рисунков.	1		
28	Твоё дыхание. Значение дыхания.	Разучить систему упражнений на развитие дыхания.	1		
29	«Сильные, ловкие, смелые».	Урок – соревнование.	1		
30	«О, спорт, ты мир!»	Малая Олимпиада – спортивный праздник.	1		
31	Уголок «Наше здоровье – в наших руках».	Подбор информации и оформление уголка.	1		
32	Деловая игра «Азбука здоровья».	Заготовить карточки с вопросами.	1		
33	«Какое у меня хорошее здоровье и почему?»	Оценить степень сформированности потребности в здоровом образе жизни.	1		
34	Путешествие в страну Спортландию.	Урок – викторина, соревнования.	1		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводный урок. Зачем я на этой земле. Правила безопасного поведения во время занятий. Наблюдение за своим здоровьем. Воспитывать желание заниматься укреплением здоровья.

«Если хочешь быть здоров» (театрализованное представление). Постановка сказки «Лень и её друзья». Разучивается песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров!». Выполняются декорации - дети пишут пословицы о здоровье на плакатах. Первое занятие темы идёт на подготовку к театрализации сказки. Второе занятие – театрализация и демонстрация сказки родителям учеников.

«Учимся не болеть» (беседа). Режиму дня – мы друзья (викторина). Ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами, научить приёмам снятия напряжения глаз. Таблица «Режим дня», модель часов, разрезные картинки распорядка дня.

Игры на формирование правильной осанки. Урок – игра. Комплекс упражнений для выработки правильной осанки.

«На открытом воздухе нам весело играть». Урок – игра. Основы здорового образа жизни. Игры: «Третий лишний», «Белые медведи», «Охотники и утки», «Воробы и вороны».

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Сказка С. Афонькина «Зачем делать зарядку?». Сообщение подготовленное учеником «Утренняя гимнастика». Разгадывание кроссворда. Разучивание стихотворения «Зарядка» и комплекса утренней зарядки.

Чистота – для здоровья нам нужна. Чистота и порядок в доме. Как я делаю уборку в доме и в школе.

Быстро и ловко болезнь не догонит. День Здоровья. Спортивные эстафеты. Подвижные игры.

Игры – эстафеты. «Весёлые старты». Игру интересно провести совместно с родителями. Конкурсы: бег в мешках, парное хождение на руках, перетягивание каната, скачки на мячах, конкурсы с воздушными шарами, экстремальный бег со связанными ногами.

Игры на ловкость. Подвижные игры и упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости. Разучивание комплекса упражнений с мячом. Игры с мячом на развитие ориентировки в пространстве: «Вратарь», «Вправо, влево прокати, только мяч не упусти», «Попади в ворота».

«Зов джунглей». Две команды: «Хищники» и «Травоядные». Конкурсы: лежащая добыча, бой петухов, капкан, охота, бег с препятствиями, прыжки по кочкам.

Движение – путь к совершенству. Координация или координировать – значит быть способным согласовать свои действия, приводить их в соответствие. Игры и упражнения на проверку и развитие координации: «А ну, попробуй!», «Вращай одновременно», «Камешки», «Не урони мяч», «Ложку на ножку», «На одной руке».

Пословицы, поговорки и загадки о здоровье. Урок – соревнование. Учащиеся готовят стихотворение, пословицу, поговорку или загадку на тему «Здоровье».

Конференция «Фитотерапия». Урок – конференция. Сообщения учащихся о смородине и шиповнике, о малине и ромашке.

Создание творческих проектов. Журнал «Моё здоровье». Темы «Моё тело», «Здоровое питание», «Лекарственные травы». На первом занятии учащиеся подбирают информацию, оформляют журнал. На втором занятии каждый ребёнок представляет защиту своей страницы.

Массаж. Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Игры: «Этот пальчик», «Ёлочка», «Змейка ползёт», «Апельсин», «На прогулку». Придумать сказку о пальчиках.

Наши помощники – закалка и тренировка. Как победить простуду? Сказка «Как стать сильным», «Как победить простуду?», «Может ли укусить солнце?» автора Сергея Афонькина. Знакомство с видами закаливания: обтирание холодной водой, солнечные ванны, воздух.

Здоровое питание. Исследование вредных продуктов. Презентация «Витамины».

Здоровые привычки. Составление презентации «Полезные и вредные привычки» (гигиена, неряшливость, уход за зубами, здоровое питание, переедание, закаливание и зарядка, алкоголь и курение).

Прыгалки – скакалки. Первое занятие в виде знакомств с играми со скакалкой. Второе занятие – эстафета: «Бег со скакалкой», «Со скакалкой парами», «Прыжок за прыжком», «Цепочка», «Кузнечики», «Эстафета с чехардой».

Игры с прыжками. «Кружилиха», «Удочка», «Придумай и покажи», «Успей пробежать». «Под скакалкой на месте».

«Мы и наше здоровье» (КВН). Знание своего организма и забота о здоровье в ходе игры КВН: Представление команд. Разминка. Домашнее задание. Всезнайка. Вопросы для зрителей. Неграмотный художник. Скорая помощь. Спортивная разминка. Эрудит. Итоги игры.

Необычные встречи в стране Играй-ка. Конкурсы между командами: Кто быстрее соберёт, Кто теплее оденется, Кто дольше прокрутит обруч, Найди и принеси.

Музыкальные игры, игры с пением. Громко, звонко, весело. Музыкальное сочинительство. Игры на развитие музыкальной памяти и способности к воспроизведению. Музыкальное караоке. Командные игры.

«Детские забавы». Старинные детские игры и забавы: Кошки и мышки, Пятнашки, Пятнашки с передачей, Звери, Волк в кругу, Хромая лиса.

Народные игры. Народные игры и считалки: «Под горою у реки», «Ехала белка». Подражательные игры: «Мак маковистый», «Заинька, выйди в круг». Игры с преследованием: «У медведя во бору», «Скачет, скачет воробей». Игры с выбором: «Колпачок», «Чижик». Хороводные игры: «Бояре», «Утка шла по бережку». Жмурки. Игры с диалогом (сюжетные). Сидячие игры.

«В здоровом теле – здоровый дух». Соревнования - эстафеты: «Кто быстрее», «Паучок», «Передай другому», «Попади в корзину», «Туннель». Рисование и выставка рисунков на тему: «В здоровом теле – здоровый дух».

Твоё дыхание. Значение дыхания. Дыхание – важный фактор физического равновесия. Разучить закаливающее носовое дыхание, дыхательную гимнастику, утреннюю гимнастику для органов дыхания.

«Сильные, ловкие, смелые». Соревнования на быстроту, находчивость, ловкость.

«О, спорт, ты мир!» Олимпийские игры между командами. Конкурс «Визитная карточка» (название, эмблема, девиз, песня), эстафеты «Шаробол», «Гравитаника», «Дыхатрон», «Мячекат».

Уголок «Наше здоровье – в наших руках». Подбор информации по разделам: «Режим дня», «Клуб «Витаминчик», «Дружно вместе мы растём», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», «Полминутки для шутки: решай, смекай».

Деловая игра «Азбука здоровья». Вопросы о внешнем виде и функциях частей тела человека. Уметь высказывать собственное суждение.

«Какое у меня хорошее здоровье и почему?» Написание сочинения «Какое у меня хорошее здоровье и почему?».

Путешествие в страну Спортландию. Занятие в виде викторины по станциям: «Спортивная», «Бюро находок», «Загадкино», «Физкультурная» (соревнования между командами в спортивном зале)

Список литературы

1. Уроки здоровья в начальной школе: стандарты второго поколения/ Э.Н.Петлякова. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 222 с.: ил. – (Сердце отдаю детям.)
2. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры/авт.-сост. М.А.Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 143с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. ч. 1.- 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 400с. – (Стандарты второго поколения).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос.Федерации. – М. : Просвещение, 2011. – 48с. – (Стандарты второго поколения).
- 5.Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А. Горский, А.А.Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.]; под ред. В.А. Горского. – М. : Просвещение, 2010. – 111с. - (Стандарты второго поколения).
- 6.detskieigry.ru/categorii/neobhodimy-veshchi/skakalka – игры со скакалкой
7. children.kulichki.net/igry/music.htm – музыкальные игры для детей.
- 8.letidor.livejournal.com/145639.html – подвижные игры с мячом.
9. kidportal.ru/konkursi-i-estafeti/estafeti/ - эстафеты для детей.
10. www.igrovaia.ru/komandnyie_igryi.htm - детские командные игры.

Технические средства: спортивный инвентарь (мячи, кегли, скакалки, обручи, мешки, туннели), плакаты «Внутренние органы человека», компьютер, электронная доска.

Приложение

Пословицы о здоровье:

Боль врача ищет. Болезнь входит пудами, а выходит золотниками. Больному всё горько. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле. Здоровому всё здорово. Здоровье всему голова. Здоровье дороже денег. Не годится на еду сердиться. Когда пьёшь воду, помни об источнике. Аппетит приходит во время еды. Здоров будешь – всё добудешь. Крепок телом – богат делом. Болен - лечись, а здоров – берегись.

Загадки на тему: «Человек».

Белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает. (зубы и язык)

Брат с братом через дорогу живут, а один другого не видят. (глаза)

Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут. (ноги)

Всегда во рту, а не проглотишь. (язык)

День и ночь стучит оно, словно бы заведено. Будет плохо, если вдруг прекратится этот стук. (сердце)

Между двух светил посредине один. (нос)

Режим дня школьника

6.30 – 7.30 (подъём, зарядка, уборка постели, завтрак, дорога в школу)

Прогоню остатки сна.

Одеяло в сторону!

Мне гимнастика нужна – помогает здорово!

С шумом струйка водяная на руках дробится.

Никогда не забываю поутру умыться!

7.30 – 13.45 (занятия в школе, внеклассные мероприятия, дорога домой)

Как пришёл ты на урок, на язык повесь замок!

Далеко не прячь ключи!

Там, где нужно, не молчи!

13.45 – 16.20 (обед, занятия в группе продленного дня, прогулка на воздухе)

Ешь спокойно за столом, не глотай, как львица.

Это вредно, и притом можно подавиться.

Время есть и для полов, что я разве маленький?

Будет и обед готов. И просохнут валенки.

16.20 – 19.00 (уход домой, часы домашних заданий)

Лучше нет: в урочный час

Сесть, решать задачи, чтоб прийти весёлым в класс,

В парту глаз не пряча!

19.00 – 21.00 (игры, чтение, прогулка)

Хорошо, когда готов ты к урокам в школе,

Забивай хоть сто голов, нагуляйся вволю!

Чтобы ночью крепче спать, видеть сон хороший,

Мы советуем гулять вечером погожим.

Ну а ближе к девяти в ванную скорей беги

Умываться, обливаться, чтобы к школе отдохнуть,

Нужно до 21.30 заснуть!

Деловая игра «Азбука здоровья»

1. «Название команд».

2. «Дай ответ».

- Что такое авитаминоз?

- Смог бы человек жить, если бы его кожа не чувствовала боли?

- Назови полезные продукты питания.

- Назови орган зрения, вспомни загадку.

- Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?

- В какое время года лучше всего закаляться?

- Кто такие «моржи»?

- Почему нельзя грызть ногти?

3. «Художники».

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

4. «Угадай – ка». (загадки о спорте и здоровье)

5. «Виды спорта»

Назовите как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т.

Подведение итогов.

Здоровое питание. Презентация «Витамины».

Слайд 1-2: Чтобы оставаться в добром здравии, необходимо правильно питаться. Главное – есть всё и понемногу.

Слайд 3-4: Белки. Мясо, рыба, яйца обеспечивают нас белками. Белки – основной строительный продукт наших клеток. Они необходимы человеку для роста, развития и восстановлении от повреждений.

Слайд 5-6: Углеводы. Хлеб, каши, макароны – вместе с ними к нам в организм поступают углеводы. Они обеспечивают тело энергией.

Слайд 7-8: Жиры. Сливочное масло, сливки и растительное масло – источники жиров. В жире наш организм запасает энергию.

Слайд 9-10: Витамины. Овощи и фрукты – основной источник витаминов, они нужны телу для роста, помогают бороться с инфекцией, способствуют образованию здоровой крови. Например, аскорбиновая кислота способствует снижению сахара в крови. Витамином С богаты многие овощи и фрукты: шиповник, чёрная смородина, перец сладкий.

Слайд 11-12: Вредные продукты.

Практическое занятие «Контрольная закупка»: исследовать состав своей любимой газировки (принести этикетку), чипсов, сухариков, леденцов.

Рассмотреть этикетки от продуктов: название добавок и красителей. (Во многих вкусных для детей продуктах содержатся запрещённые во многих странах пищевые добавки. При частом употреблении таких продуктов развивается ожирение, астма, наблюдаются заболевания желудочно-кишечного тракта.)

Сделать вывод.