

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

«Рассмотрено»

Заседанием


Педагогического совета

Протокол № 1

От «28» 08 2023 г

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

 Чекмазова И.Н.

«28» 08 2023 г

«Утверждаю»

Директор

МКОУ СОШ №4


А.Н. Дорохова

Приказ № 118

От «29» 08 2023 г

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
« По тропе здоровья »
для учащихся 1 класса

Составитель:
Ручкина Галина Васильевна
учитель начальных классов
высшая квалификационная категория

с.Новомихайловское
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению курса «По тропинке здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования стандарта второго поколения (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г), в соответствии с требованиями ФГОС на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение; Государственной программой доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов»).

На основании календарного графика МКОУ СОШ №4 на 2023-2024 уч. год составляет: в 1 классе - 33 занятия за учебный год.

Занятия проводятся в режиме активных методов обучения: дискуссии, обсуждение реальных ситуаций, учебные и ролевые игры. Именно в этом возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Занятия ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, способствуют развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Цели и задачи кружка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формировать:**

- представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыки конструктивного общения;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. **Обучать:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике

Ценностные ориентиры курса:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» является формирование следующих умений:

- **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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке 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 занятиях.
- 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 .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Ожидаемые результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- представлять двигательную активность как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу

«портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности

Содержание программы

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинке здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс

- Тема 2. «Здоровье и здоровый образ жизни»
- Тема 3. Правила личной гигиены
- Тема 3. Физическая активность и здоровье
- Тема 4. Как познать себя

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс

- Тема 1. Питание необходимое условие для жизни человека
- Тема 2. Здоровая пища для всей семьи
- Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
- Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания
- Тема 5. «Богатырская силушка». КВН

Раздел 3. 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.

1 класс

- Тема 1. Домашняя аптечка
- Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»
- Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
- Тема 4. «Береги зрение с молодую».
- Тема 5. Как избежать искривления позвоночника
- Тема 6. Отдых для здоровья
- Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Викторина

Раздел 4. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих приобщения к вредным привычкам.

1 класс

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время, потехе час. Викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

1 класс

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»(Просмотр фильма)

Тема 4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы. конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного. Викторина.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода..

1 класс

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговое занятие.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего час.	В том числе		Форма контроля
			беседы	практи-ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	круглый стол

VI	Я и моё ближайшее окружение	3	2	1	ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	викторина
	Итого:	33	15	18	

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Темы разделов и занятий	Всего часов	В том числе	Форма контроля	Дата			
					практические занятия		план	факт
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	1	2			
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1			
1.2	Правила личной гигиены	1			1			

1.3	Физическая активность и здоровье	1	1					
1.4	Как познать себя (Текущий контроль знаний –за круглым столом)	1		1		викторина		
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2			
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1					
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1			
2.3	Как питались в стародавние времена и	1	1					

	питание нашего времени							
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	1					
2.5	«Богатырская силушка» <i>Текущий контроль знаний –КВН</i>	1			1	викторина		
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4			
3.1	Домашняя аптечка	1	1					
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1					
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1					
3.4	«Береги зрение с молодю».	1			1			

3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			1			
3.6	Отдых для здоровья	1			1			
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина	1			1	викторина		
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	1	3			
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1					
4.2	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	1	1					

4.3	Беседа «Спеши делать добро»	1			1			
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1			
4.5	Мода и школьные будни	1	1					
4.6	Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина	1		1	1	игра- викторина		
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3			
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1					
	День здоровья							

5.2	«За здоровый образ жизни».	1			1			
5.3	Чтение рассказа «Огородники»	1			1			
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1			1	круглый стол		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2		1			
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1			день вежливости		
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1					
6.3	Школа и моё настроение	1			1	ролевая игра		
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2			
	Я и опасность.							

7.1		1						
7.2	Игра «Мой горизонт»	1						
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1					
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» - итоговый контроль знаний, викторина, конкурс рисунков	1	1		1	викторина		
	Итого:	33	15	2	16			