**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

Администрации городского округа Самара Департамент образования

МБОУ Школа № 129 г.о. Самара



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «**В здоровом теле - здоровый дух»**

Уровень образования (**начальное общее, 1-4 кл.)**

Составители: Комолова А. А. Бабарина О.С.

 Кузьмичева Ю. П Лощилова Т. А.

 Петрова В. В. Сусова М. А.

Самара, 2022

**Паспорт рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 2-4 |
| Направление внеурочной деятельности | Спортивно-оздоровительное |
| Наименование курса внеурочной деятельности | В здоровом теле-здоровый дух! |
| Количество часов в неделю | 1 час |
| Количество часов в год | 2-4 класс- 34 ч. |
| Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями  | ФГОС НОО (1-4 кл.) |
| Рабочая программа составлена на основе программы | «В здоровом теле-здоровый дух!» Автор-составитель Ю. В. Ребикова.«Сборник рабочих программ курсов внеурочной деятельности». Авторский коллектив: Д.Ф.Ильясов, Н.Е. Скрипова, И.Д. Борченко и др., Челябинск, 2016 |

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни человека – комплексное понятие, которое включает целый ряд разнообразных сфер деятельности человека: рациональное питание – ориентированное на знание понятия пищевой ценности продуктов, регулярная двигательная активность и занятие физической культурой, досуг и отказ от вредных привычек, рациональные психоэмоциональные на- грузки и адекватное эмоциональное поведение, физиологически сбалансированный режим дня и так далее. Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Важным аспектом здорового образа жизни является его гармоничность.

Корень проблемы – почему подрастающее поколение не мотивировано на соблюдение норм здорового образ жизни – отчасти кроется в его детстве. В современном обществе обучающиеся получают гораздо больше соблазнов внутри образовательных и иных помещений, чем на «открытом воздухе». Достаточно часто можно встретить тех, кто предпочтет компьютерную игру на домашнем диване увлекательному футбольному матчу на площадке или прогулке по парку.

[Здоровое питание на каждый день](http://neosports.ru/pitaemsya-pravilno/zdorovoe-pitanie-na-kazhdyj-den.html), соблюдение правил личной гигиены и режима дня, активная физическая нагрузка и эмоционально выдержанное поведение – крайне важные аспекты, на которые непременно следует обратить внимание обучающихся начальной школы.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности под на- званием «В здоровом теле – здоровый дух!» реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и направлена на формирование у обучающихся та- ких ценностных оснований, как: физическое, духовное и нравственное здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт.

**Цель рабочей программы:** формирование осознанного и уважительного отношения обучающихся к здоровому образу жизни и своему здоровью.

# Задачи рабочей программы:

* закрепление у младших школьников первоначальных представлений о здоровье человека как об абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни;
* развитие навыков самоорганизации правильного режима здорового питания, режима дня, учебы и отдыха;
* формирование элементарных представлений о первой доврачебной помощи пострадавшим;
* развитие у обучающихся ценностной ориентации на ведение здорового образа жизни в аспекте расширения представлений о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека, в том числе об аддиктивных проявлениях различного рода – наркозависимости, алкоголизме, табакокурении, интернет-зависимости, игромании и пр., как о факторах, ограничивающих свободу личности;
* формирование элементарных знаний и потребности противостоять негативному влиянию открытой и скрытой рекламы ПАВ, алкоголя, табакокурения (учиться говорить «нет»);
* мотивация обучающихся на участие в социально значимой деятельности по пропаганде здорового образа жизни и в проектах

и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека;

* + стимулирование обучающихся на регулярные занятия фи- зической культурой и спортом, участие в школьных спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа направлена на:

 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного
использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

 - расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

* проявление желания участвовать в гражданских акциях, связанных с мотивацией на ведение здорового образа жизни;
* сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены, а также правил обращения с электро- и газовыми приборами.

**Личностные результаты:**

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обработка и поиск информации:

* + умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования;
	+ умение редактировать тексты, изображения, слайды в со- ответствии с коммуникативной или учебной задачей;
	+ умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Реализация рабочей программы предполагает включение обучающихся в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально-значимая, ценностно ориентированная, спортивно-оздоровительная.

Занятия курса внеурочной деятельности проводятся в форме бесед, рассказов, игр и игровых ситуаций, кукольных театров, экскурсий, веселых спортивных стартов, олимпиад, конкурсов. Обучающимся предлагается участвовать в конкурсе рисунков, плакатов.

Физическое воспитание младших школьников, процесс фор- мирования у них здорового образа жизни предполагает усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуры, наличие у детей первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту, отказ от курения.

**«Я и мой мир».** Что мы знаем о ЗОЖ. Основные правила ведения здорового образа жизни. Вредные привычки в жизни человека, какие опасности они таят. Конфликт. Характер человека. Светофор здорового питания, вредная и здоровая пища. Культура питания, ценные продукты. Этикет. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотри- тельность в выборе друга.

 **«Мое здоровье в моих руках».** Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. Техника безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, что можно и чего нельзя. Строение глаза, почему падает зрение. Опорно-двигательная система. Мышцы.

 **«Охрана жизни человека».** Безопасное колесо. Велосипед и правила вождения. Что такое тепловой удар, что происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Что надо знать об электрическом токе Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин. Как остановить кровотечение. Предосторожность при общении с животными. Первая помощь при укусах собак, кошек, насекомых, змей

**«Путешествие в страну Спортландию».** Спорт. Виды спорта. Мои спортивные достижения. Веселые старты.

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Кол-вочасов |
| 1. | **Вводное занятие**.Что мы знаем о ЗОЖ (игра по станциям) | 1 |
| 2 | Что мы знаем о ЗОЖ (игра по станциям) | 1 |
| 3. | Этикет. Культура питания. Ценные продукты | 1 |
| 4 | Этикет. Культура питания. Ценные продукты | 1 |
| 5. | Светофор здорового питания (игра по станциям) | 1 |
| 6 | Светофор здорового питания (игра по станциям) | 1 |
| 7 | Светофор здорового питания (игра по станциям) | 1 |
| 8. | Я хозяин своего здоровья (проект с родителями) | 1 |
| 9 | Я хозяин своего здоровья (проект с родителями) | 1 |
| 10 | Я хозяин своего здоровья (проект с родителями) | 1 |
| 11. | Как сохранять и укреплять свое здоровье. Первыепризнаки «нездоровья» | 1 |
| 12. | Сон и его значение для здоровья человека | 1 |
| 13. | Закаливание в домашних условиях | 1 |
| 14. | Лесная аптека | 1 |
| 15. | День семейного здоровья «Будьте здоровы» | 1 |
| 16 | День семейного здоровья «Будьте здоровы» | 1 |
| 17. | «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление,правила выполнения домашних заданий | 1 |
| 18. | Как защитить себя от болезни (выставка рисунков) | 1 |
| 19 | Как защитить себя от болезни (выставка рисунков) | 1 |
| 20 | Шалости и травмы | 1 |
| 21 | Шалости и травмы | 1 |
| 22 | Безопасность на улице при любой погоде. Правиладорожного движения | 1 |
| 23 | Чтобы ножик не порезал | 1 |
| 24 | Что надо знать об электрическом токе | 1 |
| 25 | Правила безопасности при обращении со спичками,газовыми приборами, петардами | 1 |
| 26 | Собака бывает кусачей… | 1 |
| 27 | Собака бывает кусачей… | 1 |
| 28 | Спорт в жизни человека.  | 1 |
| 29 | Спорт. Спорт (игра по станциям, знакомство свидами спорта) | 1 |
| 30 | Спорт. Спорт (игра по станциям, знакомство свидами спорта) | 1 |
| 31 | Подвижные игры  | 1 |
| 32 | Подвижные игры | 1 |
| 33 | Олимпиада наших спортивных достижений. Игра постанциям | 1 |
| 34 | Олимпиада наших спортивных достижений. Игра постанциям | 1 |
| **Итого** | **34** |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Кол-вочасов |
| 1. | **Вводное занятие.**Добро лучше, чем зло, зависть, жадность (кукольный спектакль) | 1 |
| 2. | Давайте разберемся вместе – драться или не драться | 1 |
| 3. | Учусь держать себя в руках или о правилах доброготона | 1 |
| 4 | Учусь держать себя в руках или о правилах доброготона | 1 |
| 5. | Вредные привычки. Курить – здоровью вредить | 1 |
| 6. | В гостях у Мойдодыра, защита видеопроекта  | 1 |
| 7 | В гостях у Мойдодыра, защита видеопроекта | 1 |
| 8 | В гостях у Мойдодыра, защита видеопроекта | 1 |
| 9 | В гостях у Мойдодыра, защита видеопроекта | 1 |
| 10 | В гостях у Мойдодыра, защита видеопроекта | 1 |
| 11 | Как себя вести при работе с компьютером. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером | 1 |
| 12 | Как себя вести при работе с компьютером. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером | 1 |
| 13 | Как сохранить глаз зорким. Освещенность на рабо-чем месте | 1 |
| 14 | Проект «Мое здоровье в моих руках» | 1 |
| 15 | Проект «Мое здоровье в моих руках» | 1 |
| 16 | Проект «Мое здоровье в моих руках» | 1 |
| 17 | Проект «Мое здоровье в моих руках» | 1 |
| 18 | Безопасное колесо | 1 |
| 19 | Безопасное колесо | 1 |
| 20 | Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах иобморожении | 1 |
| 21 | Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах иобморожении | 1 |
| 22 | Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениисвязок | 1 |
| 23 | Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениисвязок | 1 |
| 24 | Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв свя-зок, шины, способы наложения шин | 1 |
| 25 | Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв свя-зок, шины, способы наложения шин | 1 |
| 26. | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 |
| 27 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 |
| 28 | Спорт. Виды спорта | 1 |
| 29 | Спорт. Виды спорта | 1 |
| 30 | Спорт. Виды спорта | 1 |
| 31 | Мои спортивные достижения | 1 |
| 32 | Мои спортивные достижения | 1 |
| 33 | Веселые старты «Мой класс – моя команда» | 1 |
| 34 | Веселые старты «Мой класс – моя команда» | 1 |
| **Итого** | **34** |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Кол-вочасов |
| 1. | **Вводное занятие.** Характер человека и его поведение | 1 |
| 2 | Характер человека и его поведение | 1 |
| 3. | Могу ли я сделать больно близкому человеку… | 1 |
| 4 | Могу ли я сделать больно близкому человеку.. | 1 |
| 5. | Дружба. Как выбрать друга | 1 |
| 6 | Дружба. Как выбрать друга | 1 |
| 7. | О детском одиночестве и о путях его преодоления | 1 |
| 8 | О детском одиночестве и о путях его преодоления | 1 |
| 9. | Опасная дружба. Невидимые враги человека, кото-рые мешают ему жить (проект) | 1 |
| 10 | Невидимые враги человека, кото-рые мешают ему жить (проект) | 1 |
| 11 | Опорно-двигательная система. Мышцы | 1 |
| 12 | Опорно-двигательная система. Мышцы | 1 |
| 13. | Мое дыхание | 1 |
| 14. | Как работает сердце. Кровь | 1 |
| 15. | Ходьба и ее значение для двигательной активности | 1 |
| 16. | Кожа. Профилактика кожных заболеваний | 1 |
| 17 | Кожа. Профилактика кожных заболеваний | 1 |
| 18. | Конкурс агитационных листков за ЗОЖ | 1 |
| 19 | Конкурс агитационных листков за ЗОЖ | 1 |
| 20 | «Класс не улица ребята, и запомнить это надо!» –конкурс агитбригад | 1 |
| 21 | «Класс не улица ребята, и запомнить это надо!» –конкурс агитбригад | 1 |
| 22 | «Класс не улица ребята, и запомнить это надо!» –конкурс агитбригад | 1 |
| 23 | «Класс не улица ребята, и запомнить это надо!» –конкурс агитбригад | 1 |
| 24 | «Класс не улица ребята, и запомнить это надо!» –конкурс агитбригад | 1 |
| 25 | День здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образжизни?» Веселые старты, съемка видеороликов | 1 |
| 26 | Веселые старты, съемка видеороликов | 1 |
| 27 | «В здоровом теле – здоровый дух» – конкурс видео-роликов | 1 |
| 28 | «В здоровом теле – здоровый дух» – конкурс видео-роликов | 1 |
| 29 | «В здоровом теле – здоровый дух» – конкурс видео-роликов | 1 |
| 30 | «В здоровом теле – здоровый дух» – конкурс видео-роликов | 1 |
| 31 | «В здоровом теле – здоровый дух» – конкурс видео-роликов | 1 |
| 32 | «Веселая спортивная школьная страна», веселыестарты | 1 |
| 33 | «Веселая спортивная школьная страна», веселыестарты | 1 |
| 34 | «Веселая спортивная школьная страна», веселыестарты | 1 |
| **Итого** | 34 |