

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 23 имени кавалера  
ордена Мужества Николая Константиновича Радькова  
посёлка Целинного муниципального образования  
Славянский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

протокол № 1 от 31 августа 2023 года

Председатель \_\_\_\_\_ Н.В.Подгорнова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Азбука здоровья»

Направленность — спортивно-оздоровительное

Уровень образования (класс) 1 класс

Количество часов: 33 часа

Программа рассчитана на 1 год

Возраст обучения: 7 - 8 лет

Составитель: Ревтова Л.Н.

Планирование внеурочной деятельности составлено в соответствии с ФГОС начального общего образования, на основе авторской программы Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. /«Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы»/ М.: ВАКО, 2011.

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Азбука здоровья» по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы являются следующие умения:

### **1.1 Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### **1.2 Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание сильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **1.3 Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **1.4 Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка

на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

### **1.5 Духовно-нравственное воспитание:**

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

### **1.6 Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **1.7 Трудовое воспитание:**

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

### **1.8 Ценность научного познания:**

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, клубов, объединений, секций, соревнований, поисковых и научных исследований и т. д. Спортивно-массовые и физкультурно - оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, Дни здоровья, зарядка, организация прогулок на свежем воздухе, контроль за соблюде-

нием санитарно - гигиенических требований, оформление уголков по технике безопасности, проведение инструктажей

### **Виды организации внеурочной деятельности в разрезе общеобразовательного учреждения**

Для реализации образовательного процесса в школе доступны следующие виды внеурочной деятельности:

- игровая деятельность
- познавательная деятельность
- проблемно-ценностное общение
- досугово-развлекательная деятельность
- художественное творчество
- социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)
- трудовая
- спортивно-оздоровительная
- патриотическая деятельность

### **Содержание занятий**

#### **1 класс (33 часа)**

**1. Дружи с водой (5 часов).** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. Как закаляться. Правила безопасности на воде.

**2. Забота об органах чувств (5 часов).** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**3. Уход за зубами (3 часа).** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**4. Уход за руками и ногами (2 часа).** «Рабочие инструменты» человека.

**5. Как следует питаться (4 часа).** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

**6. Как сделать сон полезным (2 часа).** Сон – лучшее лекарство.

**7. Настроение (2 часа).** Настроение в школе. Настроение после школы. Я пришел из школы.

**8. Поведение в школе (4 часа).** Я – ученик.

**9. Вредные привычки (4 часа).** Как отучить себя от вредных привычек.

**10 Доктора природы(4 часа).** Полезные насекомые. Птицы и т. д.

### **3. Тематическое планирование.**

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Характеристика основных видов деятельности
Название раздела (с указанием количества часов по разделу)					
1	Дружи с водой	5	3	1	Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во
2	Забота об органах чувств	5	4	1	
3	Уход за зубами	3	3	2	
4	Уход за руками и ногами	2	1	1	
5	Как следует питаться	4	1	3	
6	Как сделать сон полезным	2	2		

					время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
7	Настроение	2		2	
8	Поведение в школе	4		4	
9	Вредные привычки	4	2	2	
10	Доктора природы	2	1	1	
ИТОГО: 33 ч.					

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол № 1 заседания ШМО  
 учителей начальных классов  
 МБОУ СОШ № 23  
 от \_\_\_\_\_ 2023 года

\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по ВР  
 \_\_\_\_\_ Е.В. Волколуп  
 \_\_\_\_\_ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Е.В. Волколуп

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 23 имени кавалера  
ордена Мужества Николая Константиновича Радькова  
посёлка Целинного муниципального образования  
Славянский район

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Азбука здоровья»**

Направленность: спортивно - оздоровительное

Класс: 1

Учитель: Ревтова Л.Н.

Количество часов: 1 час в неделю, 33 часа в год

Планирование составлено на основе рабочей программы Ревтовой Л.Н. утвержденной решением педсовета, протокол № 1 от 31 августа 2023 г.