

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) 3 класс

Количество часов: 34 часа

Программа рассчитана на 1 год

Возраст обучения: 9 - 10 лет

Составитель: Леошко С.В

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 толе-
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		рантности; 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;
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
 _____ 2023 г.

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: 3

Учитель: Леошко С.В

Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год

Планирование составлено на основе рабочей программы Леошко С.В. утвержденной решением педсовета, протокол № 1 от 31 августа 2023 г.