

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №88 имени А. Бородина и А.Кочева»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
начального общего образования
«Здоровый ребенок- успешный ребенок»

Направление: спортивно -
оздоровительное

Класс (возраст): 1-4 класс (7-10 лет)

Срок реализации: 4 года

Составитель:

Ролова Н.С.

учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок- успешный ребенок» разработана на основе:

- Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ № 88 имени А.Бородина и А.Кочева», с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования ,
- примерной программы по физической культуре В.И.Ляха, А. А. Зданевич., 1-4 классы

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК- УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК- УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»

Основная цель курса:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками;
- снижение состояния психологического дискомфорта и тревожности; умение управлять эмоциями;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, развития навыков самоконтроля и самооценки в отношении здоровья.

Основные задачи курса:

1. Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Здоровый ребенок – успешный ребенок».
2. Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.
3. представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
4. Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
5. Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
6. Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.
7. Формировать через совместную игровую и творческую деятельность.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК- УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс внеурочной деятельности «Здоровый ребенок- успешный ребенок» входит во внеурочную деятельность обучающихся 1-4 классов по направлению: спортивно- оздоровительное. Учебным планом на изучение курса в 1 -4 классах отводится 2 часа в неделю

Место предмета в учебном курсе: программа курса рассчитана на 68 ч в год (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК- УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности»

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности»

- 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК- УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Данный курс направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу которого положены культурологический и личностно- ориентированный подходы. Таким образом программа курса мотивирует обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Осуществление целей и задач данного курса происходит за счет применения следующих видов деятельности:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

«Народные игры» (21 ч) Знакомство с играми своего народа и других народностей, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.

«Подвижные игры» (26 ч)

«Бессюжетные игры».

Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

"Игры-забавы"

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

«Спортивные игры». Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем.

«Любимые игры детей». Закрепление полученных знаний, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

«Игры-эстафеты» (21 ч) Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
1	Народные игры	21 ч	Воспитывать бережное отношение к здоровью. Воспитывать уважительное отношение к истории и культуре родной страны и	Игры, прогулки, динамические паузы, конкурсы, спортивные праздники, дни	РЭШ, Инфо - урок, Сеть творческих учителей, Игры народов мира, Здоровьесбережение, Развитие и воспитание

			других народностей. Развивать нравственные и физические качества личности.	здоровья, физ.упражнения с предметами и без предметов, игры-забавы, игры - аттракционы	детей, Азбука здоровья для младших школьников.
2	Подвижные игры	25 ч	Формировать убеждение о пользе здорового образа жизни . Воспитывать потребность заниматься физическими упражнениями. Воспитывать волевые и нравственные качества личности.	Динамические прогулки, игры, бодрячки, соревнования, театрализованные представления, спортивные конкурсы, физ.разминки, физ.упражнения, спортивные игры	Педагог, Я иду на урок физкультуры, Школа здоровья, Копилка подвижных игр, ФизкультУра, ЗОЖ, Учитель – не профессия, а призвание!
3	Игры- эстафеты	20 ч	Воспитывать чувство коллективизма и ответственности, терпимости и уважения к сопернику. Воспитывать интерес и положительное отношение к занятиям спортом и физическим упражнениям. Воспитывать умение ценить здоровье и желание вести здоровый образ жизни.	Веселые старты, соревнования, подвижные эстафеты, прогулки, динамические паузы, спортивные состязания, командные игры	Учитель начальных классов, Спортивные праздники, Если хочешь быть здоров, Олимпийские игры, Открытый класс, Культура здоровой жизни, Правила спортивных игр, Спорт в школе, Здоровье детей
	Всего:	66 ч			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
1	Народные игры	21 ч	Воспитывать бережное отношение к здоровью. Воспитывать уважительное отношение к истории и культуре родной страны и других народностей. Развивать нравственные и физические качества личности.	Игры, прогулки, динамические паузы, конкурсы, спортивные праздники, дни здоровья, физ.упражнения с предметами и без предметов, игры-	РЭШ, Инфо - урок, Сеть творческих учителей, Игры народов мира, Здоровьесбережение, Развитие и воспитание детей, Азбука здоровья для младших школьников.

				забавы, игры - аттракционы	
2	Подвижные игры	26 ч	<p>Формировать убеждение о пользе здорового образа жизни .</p> <p>Воспитывать потребность заниматься физическими упражнениями.</p> <p>Воспитывать волевые и нравственные качества личности.</p>	<p>Динамические прогулки, игры, бодрячки, соревнования, театрализованные представления, спортивные конкурсы, физ.разминки, физ.упражнения, спортивные игры</p>	<p>Педагог, Я иду на урок физкультуры, Школа здоровья, Копилка подвижных игр, ФизкультУра, ЗОЖ, Учитель – не профессия, а призвание!</p>
3	Игры - эстафеты	21 ч	<p>Воспитывать чувство коллективизма и ответственности, терпимости и уважения к сопернику.</p> <p>Воспитывать интерес и положительное отношение к занятиям спортом и физическим упражнениям.</p> <p>Воспитывать умение ценить здоровье и желание вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Веселые старты, соревнования, подвижные эстафеты, прогулки, динамические паузы, спортивные состязания, командные игры</p>	<p>Учитель начальных классов, Спортивные праздники, Если хочешь быть здоров, Олимпийские игры, Открытый класс, Культура здоровой жизни, Правила спортивных игр, Спорт в школе, Здоровье детей</p>
	Всего:	68 ч			

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
1	Народные игры	21 ч	Воспитывать бережное отношение к здоровью. Воспитывать уважительное отношение к истории и культуре родной страны и других народностей. Развивать нравственные и физические качества личности.	Игры, прогулки, динамические паузы, конкурсы, спортивные праздники, дни здоровья, физ.упражнения с предметами и без предметов, игры-забавы, игры - аттракционы	РЭШ, Инфо - урок, Сеть творческих учителей, Игры народов мира, Здоровьесбережение, Развитие и воспитание детей, Азбука здоровья для младших школьников.

2	Подвижные игры	26 ч	<p>Формировать убеждение о пользе здорового образа жизни .</p> <p>Воспитывать потребность заниматься физическими упражнениями.</p> <p>Воспитывать волевые и нравственные качества личности.</p>	<p>Динамические прогулки, игры, бодрячки,</p> <p>соревнования, театрализованные представления,</p> <p>спортивные конкурсы,</p> <p>физ.разминки,</p> <p>физ.упражнения,</p> <p>спортивные игры</p>	<p>Педагог, Я иду на урок физкультуры, Школа здоровья, Копилка подвижных игр, ФизкультУра, ЗОЖ, Учитель – не профессия, а призвание!</p>
3	Игры - эстафеты	21 ч	<p>Воспитывать чувство коллективизма и ответственности, терпимости и уважения к сопернику.</p> <p>Воспитывать интерес и положительное отношение к занятиям спортом и физическим упражнениям.</p> <p>Воспитывать умение ценить здоровье и желание вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Веселые старты, соревнования, подвижные эстафеты, прогулки, динамические паузы, спортивные состязания, командные игры</p>	<p>Учитель начальных классов, Спортивные праздники, Если хочешь быть здоров, Олимпийские игры, Открытый класс, Культура здоровой жизни, Правила спортивных игр, Спорт в школе, Здоровье детей,</p>
	Всего:	68 ч			

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
1	Народные игры	21 ч	Воспитывать бережное отношение к здоровью. Воспитывать уважительное отношение к истории и культуре родной страны и других народностей. Развивать нравственные и физические качества личности.	Игры, прогулки, динамические паузы, конкурсы, спортивные праздники, дни здоровья, физ.упражнения с предметами и без предметов, игры-забавы, игры - аттракционы	РЭШ, Инфо - урок, Сеть творческих учителей, Игры народов мира, Здоровьесбережение, Развитие и воспитание детей, Азбука здоровья для младших школьников.

2	Подвижные игры	26 ч	<p>Формировать убеждение о пользе здорового образа жизни .</p> <p>Воспитывать потребность заниматься физическими упражнениями.</p> <p>Воспитывать волевые и нравственные качества личности.</p>	<p>Динамические прогулки, игры, бодрячки,</p> <p>соревнования, театрализованные представления,</p> <p>спортивные конкурсы,</p> <p>физ.разминки,</p> <p>физ.упражнения,</p> <p>спортивные игры</p>	<p>Педагог, Я иду на урок физкультуры, Школа здоровья, Копилка подвижных игр, ФизкультУра, ЗОЖ, Учитель – не профессия, а призвание!</p>
3	Игры - эстафеты	21 ч	<p>Воспитывать чувство коллективизма и ответственности, терпимости и уважения к сопернику.</p> <p>Воспитывать интерес и положительное отношение к занятиям спортом и физическим упражнениям.</p> <p>Воспитывать умение ценить здоровье и желание вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Веселые старты, соревнования, подвижные эстафеты, прогулки, динамические паузы, спортивные состязания, командные игры</p>	<p>Учитель начальных классов, Спортивные праздники, Если хочешь быть здоров, Олимпийские игры, Открытый класс, Культура здоровой жизни, Правила спортивных игр, Спорт в школе, Здоровье детей</p>
	Всего:	68 ч			