

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Отдел образования Администрации МО «Усть-Илимского района»**

**МОУ "Бадарминская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

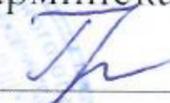
Заседание МО

Протокол № 1

От « 28 » августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ  
«Бадарминская СОШ»

  
Громова О.В

Приказ № 61 от 30.08.2024



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Здоровейка»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**3-4 класс**

**2024-2025 учебный год**

**п. Бадарминск 2024 год**

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 часов в год (34 рабочих недели по 1 часа в неделю).

Срок реализации рабочей учебной программы – четыре учебных года.

Формы промежуточной аттестации - промежуточная аттестация проводится в форме тестов, игр, круглых столов, спортивных мероприятий, бесед, экскурсий.

**Результатами практической деятельности** по программе «Здоровое поколение» можно считать следующее:

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.
- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.
- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

### **Содержание программы по внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки Здоровья» состоит из 6 разделов:

- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; развитие самооценки, самопознания;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые и знакомые, вредные привычки, настроение в школе и дома; развитие коммуникативных способностей;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, правила дорожного движения.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни (1, 2 класс); второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения (3, 4 класс).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» состоит из четырёх частей:

- «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях, ознакомление с правилами дорожного движения.

- «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, расширение и закрепление знаний о правилах дорожного движения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» носит комплексный характер, что отражено в **межпредметных связях** с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### **Виды и формы деятельности:**

- игровая,
- познавательная,
- досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение),
- проблемно-ценностное общение
- художественное творчество,
- социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность)
- спортивно-оздоровительная деятельность

### **Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:**

1. «Я в школе и дома» ( 6 ч ): Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона. Настроение в школе и дома. Умение строить диалог со сверстниками. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Умение распределять время между трудом и отдыхом.

Ученик научится: соблюдать режим дня, правила личной гигиены и внешнего вида, правилам хорошего тона, соблюдать свои права и признавать взаимные обязательства в семье, быть опрятным, выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, чередовать труд и отдых, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем. Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выход из конфликтных ситуаций.

2. **«Питание и здоровье» ( 4 ч )**: секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора полезности продуктов

3. **«Моё здоровье в моих руках» ( 6 ч )**: общее представление о психоактивных веществах. Почему люди их употребляют. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества. Формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью, формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Гигиена органов зрения, опорно-двигательного аппарата, факторы, приводящие к утомлению. Действие лекарств на организм.

Ученик научится: прислушиваться к работе своего организма, отличать состояние здоровья от состояния болезни, распознавать признаки своей усталости, профилактическим действиям против кариеса и плоскостопия, бороться с вредными привычками.

Ученик получит возможность научиться: отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять негативному влиянию.

Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

4. **«Я и моё окружение» ( 7 ч )**: развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Ученик научится: выразить чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным, сопротивляться чужому давлению через отстаивание своей позиции, определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели, различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

5. **«Чтоб забыть про докторов» ( 4 ч )**: закаливание организма, призыв к занятиям различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье, пропагандировать ЗОЖ среди своих сверстников и взрослых.

6. **«Вот и стали мы на год взрослей» ( 7 ч )**: правила для пешеходов, дорожные знаки, особенности перекрёстков, островков безопасности, правила для велосипедистов, наши успехи и достижения, диагностика. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Ученик научится: называть и различать дорожные знаки, переходить перекрестки, соблюдать правила пешеходов на перекрёстках и на дворовых территориях.

Ученик получит возможность научиться: классифицировать дорожные знаки, применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями, прогнозировать развитие ситуации на дороге, иметь навык наблюдения, навыки «сопротивления» волнению или спешке, навык «переключения на улицу», навык переключения на самоконтроль.

### **Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:**

1. **«Русские народные игры» ( 7 ч )**: Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.
2. **«Игры, направленные на развитие психических процессов» ( 7 ч )**: Развитие внимания, мышления, сообразительности, памяти, воображения, фантазии.
3. **"Игры-забавы" ( 5 ч )**: 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) Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
4. **«Игры-эстафеты» ( 5 ч )**: Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей.
5. **«Спортивные игры» ( 4 ч )**: Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе.

6. «Любимые игры детей» ( 6 ч ):Закрепление полученных знаний в 1, 2, 3 классах, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

Ученик научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя и без него, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным и игровым требованиям, координации движений.

Ученик получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, проявлять положительные качества личности, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

#### Тематическое планирование «Уроков Здоровья» в 3-4 классе

№ п/п	Тема раздела и занятия	Кол-во часов
I	<i>Я в школе и дома</i>	<b>6</b>
1.1	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	1
1.2	Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе.	1
1.3	Школа и моё настроение.	1
1.4	Что такое дружба?	1
1.5	Делу – время, потехе – час.	1
1.6	День Здоровья «Здоровье береги смолоду!»	1

<b>II</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>4</b>
2.1	Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
2.2	Богатырская силушка. Питательные вещества для роста и развития организма.	1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1
2.4	Культура питания и эмоциональное состояние.	1
<b>III</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>6</b>
3.1	Правда о табаке и алкоголе.	1
3.2	Учусь говорить «Нет».	1
3.3	Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка.	1
3.4	Ослепительная улыбка.	1
3.5	Плоскостопие. Что это?	1
3.6	Компьютерная и телефонная мания.	1
<b>IV</b>	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>
4.1	Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	1
4.2	Мы за Здоровый Образ Жизни!	1
4.3	Лесная аптека	1
4.4	Что ты знаешь про свой организм?	1
<b>V</b>	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>7</b>

5.1	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1
5.2	Учусь взаимодействовать. Правила общения.	1
5.3	О чём говорят выразительные движения.	1
5.4	Мой характер. Учусь оценивать себя сам.	1
5.5	Учусь сопротивляться давлению.	1
5.6	Я становлюсь увереннее.	1
5.7	Спешу делать добро. Сказка «Волшебная страна Пушистая».	1
<b>VI</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>7</b>
6.1	Дорожные знаки.	1
6.2	Пешеходная азбука. Перекрёсток.	1
6.3	«Островок безопасности». Что это?	1
6.4	Загадки «пустынной» улицы. Двор тоже улица.	1
6.5	Двухколёсный друг. Правила для велосипедистов.	1
6.6	Умеете ли вы вести ЗОЖ?	1
6.7	День Здоровья «Будем крепкими, здоровыми, счастливыми!»	1
	Итого:	34

**Тематическое планирование "Подвижных игр".**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела, урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Русские народные игры</b>	<b>7</b>
1	Бояре.	1
2	12 палочек.	1
3	Горелки.	1

4	Жмурки.	1
5	Казачи-разбойники.	1
6	Удочка-скакалка.	1
7	Чехарда.	1
	<b>2. Игры, направленные на развитие психических процессов(памяти, мышления, абстракции и др.)</b>	<b>7</b>
8	«Отгадай-ка, кто я?»	1
9	«Да, нет» не говори, Чёрное, белое не называй!»	1
10	«Перевёртыши»	1
11	«Крокодил»	1
12	«Алис» Скажи иначе.	1
13	«Рисуй»	1
14	«Разведчики»	1
	<b>3. Игры-забавы</b>	<b>5</b>
15	Кто кого перетянет? Вытяни соперника. Забавы для силачей.	1
16	«Граница»	1
17	Один лишний.	1
18	Кис-Кис-Мяу.	1
19	«Атомы-молекулы».	1
	<b>4. Игры-эстафеты</b>	<b>5</b>
20	Переправа. Эстафета с обручем.	1
21	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1
22	Весёлый бег. Эстафеты с воздушными шариками.	1
23	Эстафета «Сыщики»	1
24	Комбинированная эстафета.	1

	<b>5. Любимые игры детей</b>	<b>6</b>
25	Увернись от мяча. Вышибалы.	1
26	Рыбак с сетью (скакалкой).	1
27	Второй (третий) лишний.	1
28	Картошка.	1
29	Черта. «1,2,3 машина стоп»	1
30	Салки. Пятнашки.	1
	<b>6. Спортивные игры</b>	<b>4</b>
31	Футбол	1
32	Пионербол	1
33	Бадминтон	1
34	<b>"Выше, сильнее, быстрее»</b>	1

## **Материально-техническое, учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации программы «Здоровейка» необходимы:

### **Материально-техническая база:**

- спортивная площадка на школьной территории;
- малый и большой спортивный зал школы;
- кабинет для проведения Уроков Здоровья;
- актовый зал (для проведения праздников и музыкальных инсценировок)
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.)
- аудио и видеоаппаратура (магнитофон, телевизор, компьютер, мультимедийный проектор, DVD экран)

### **Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы), плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;
- схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

### **Литература для учителя:**

1. Лях В.И. «Программа физического воспитания». М. «Просвещение», 2011
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
3. «Я иду на урок». Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября» Москва, 2000 г.
4. Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов». М. «Просвещение», 1989 г.
5. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми». М. «Просвещение», 1983 г.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2008 г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### *Игра “Третий лишний”*

Игроки становятся по кругу попарно, друг за другом. Догоняльщик становится внутри круга, а третий лишний остаётся снаружи. Игра начинается, когда третий лишний встаёт за какой-нибудь парой в виде добавки. А суть игры состоит в том, что догоняла должен догнать и запятнать третьего лишнего. Третий лишний может спастись от пагоны, если забежит между парами и встанет перед какой-нибудь парой. Теперь в этой паре образуется новый третий лишний – это тот, кто стоит сзади и который должен убежать от догоняльщика.

### *Игра “Удочка”*

Игроки становятся по кругу “рыбки”, а ведущий в центре круга “рыбак”. Игра начинается. “Рыбак” спускает с руки удочку( скакалку) и начинает поворачиваться вокруг своей оси, а “рыбки” должны перепрыгивать через удочку, а “рыбы” поочередно начинают подскакивать, стараясь не попасться на крючок. А кто пойман - выходит из круга. “Рыбак” крутит удочку в другую сторону. Так, один за другим, игроки выбывают из игры. Игра кончается, как только выбыл предпоследний игрок. А последний, самый ловкий, считается выигравшим, ему в награду вручается удочка, и он становится “рыбаком”.

### *Игра “Штандер”*

Чертим мелом круг, на который встают все участники игры. Выбираем водящего. Он берет мяч и становится в центр круга. Водящий подбрасывает мяч над головой и выкрикивает имя любого из стоящих детей, который должен поймать мяч и теперь становится новым водящим. Пока мяч в воздухе - дети бросаются врассыпную. Если водящий поймал мяч с лета, то он выкрикивает нового водящего, подкинув мяч вверх. Если мяч не пойман, а подобран с земли, то, как только он окажется в руках у водящего, тот кричит: "Стоп!". Тогда все участники должны замереть. Водящий пытается осалить кого-нибудь мячом с того места, где был подобран мяч. Попал - водить будет осаленный. Промахнулся - снова води! И в том и в другом случае все снова встают на круг и игра начинается вновь. Игра прекращается по взаимному согласию.

### *Игра “Казачьи разбойники”*

Играющие делятся на две группы. Одна по жребию изображает казаков, а другая – разбойников. Разбойники разбегаются и прячутся. Казаки имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю разбойников, одного казака оставляют сторожить стан. Пойманных разбойников казаки приводят в стан. Игра кончается, когда все разбойники все будут пойманы. Игра особенно интересно проходит на лесной опушке, где есть деревья, кустарник, небольшие ямки. Чтобы отличить разбойников от казаков, можно повязать косынки на шею или на рукав. Если игра проходит на опушке леса, то нужно ограничивать место, где должны прятаться разбойники.

