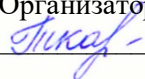


муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тополинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано: Организатор по ВР  Т.В. Калашникова	Принято: педагогическим советом: протокол № 1 от 30.08.2022
---	---



Программа
внеурочной деятельности
«Спорт и я »
Направление: «Спортивно- оздоровительное»
3-4 классы
2022-2023 учебный год

Составитель: Калугина Светлана Викторовна,
учитель начальных классов

Срок реализации 2022/2023 учебный год

с.Топольное

Курс программы внеурочной деятельности кружка спортивно-оздоровительного направления « Спорт и я» в 3 – 4 классах на освоение программы отводится по 34 часа. Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьесотворения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Актуальность

данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление – не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

Цель программы « Спорт и я»:

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

1. Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
2. Сформировать основы гигиенических навыков;
3. Через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
4. Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
5. Выработать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

В основу программы « Спорт и я» положены следующие принципы:

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность.

Содержание программы

3 класс

1. Мир вокруг и я в нём. (16 часов).

Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой, « неправда – ложь » в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

2. В гостях у Компьютошки. (5 часов).

Рассказать о технике безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, какие правила необходимо выполнять, чего нельзя делать. Какой и почему должна быть освещённость при работе с компьютером, длительность работы за компьютером. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз.

3. Охрана жизни человека. (10 часов).

Продолжить работу над правилами дорожного движения. Повторить материал, пройденный во втором классе. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа. Игры.

3 класс (34 часа)

№ п\п	Название занятия	Кол-во часов	Форма деятельности
	<i>Мир вокруг и я в нём. 16 ч</i>		
1	Я продолжаю расти	1ч.	
2	Давай разберёмся вместе. Драться или не драться.	1ч.	
3	Учусь держать себя « в руках ».	1ч.	
4	Вредные привычки человека. Алкоголь.	1ч.	Просмотр видео фильма
5	Работа над осанкой.	1ч.	
6	Чего не надо бояться.	1ч.	Игра «Да. Нет»

7	Почему мы лжём?	1ч.	
8	Отношения с родителями.	1ч.	
9	Подарки. Как их принимать.	1ч.	Ролевая игра
10	Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	1ч.	Выставка рисунков
11	« По одежке встречают...»	1ч.	
12	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1ч.	
13	Поведение за столом.	1ч.	Круглый стол
14	Поведение в общественных местах, в гостях.	1ч.	
15	« Нехорошие слова», недобрые шутки.	1ч.	
16	Итоговое занятие. <i>В гостях у Компьютошки .5 ч</i>	1ч.	Праздник
17	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды.	1ч	
18	Освещённость на рабочем месте.	1ч.	
19	Как сохранить глаз зорким.	1ч	Оздоровительные минутки
20	Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	1ч	
21	Итоговое занятие. <i>Охрана жизни человека.10 ч</i>	1ч.	Викторина
22-26	Безопасное колесо.	5ч.	Игра-викторина
27	Повторение вопросов, пройденных во втором классе.	1ч.	
28	Первая помощь при отравлении.	1ч.	Тест-картинка
29	Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении.	1ч.	
30	Первая помощь при переломах, вывихах, растяжении связок.	1ч	Практическое занятие
31	Итоговое занятие.	1ч.	
32-33	Подвижные игры народов мира.	2ч	
34	Итоговое занятие	1ч	Игры на свежем воздухе

Содержание программы

4 класс

1. Мир вокруг и я в нём. (9 часов).

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.

2. В гостях у Компьютошки. (3 часа).

Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

3. В поликлинике доктора Пилюлькина (17 часов).

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд.

Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции газа, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их

использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.

4. *Игротека. (5 часов).*

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма деятельности
	<i>Мир вокруг и я в нём.-9ч</i>		
1	Характер человека	1ч.	
2	Духовно – нравственное здоровье человека	1ч.	Тест-опросник
3	О дружбе мальчиков и девочек.	1ч.	
4	Опасная дружба.	1ч.	Видео-фильм
5	О детском одиночестве и путях его преодоления.	1ч.	
6	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	1ч.	
7	Ответственность.	1ч.	
8	Осторожно! Наркомания.	1ч.	Выставка рисунков
9	Итоговое занятие.	1ч.	Круглый стол
	<i>В гостях у Компьютошки 3ч</i>		
10	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз	1ч	Оздоровительные минутки
11	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	1ч	
12	Итоговое занятие.	1ч	Игра
	<i>В поликлинике доктора Пилюлькина-17ч</i>		
13	Работоспособность и утомление.	1ч.	
14-15	Опорно-двигательная система. Мышцы.	2ч	
16	Моё дыхание.	1ч.	Экскурсия
17-18	Как работает сердце. Кровь.	2ч.	
19	Ходьба и её значение для двигательной активности.	1ч	Экскурсия
20	Профилактика кожных заболеваний	1ч.	Игра «Можно-нельзя»
21	Глаз – главный помощник человека.	1ч.	
22	Органы слуха.	1ч.	Проведение опыта
23	Органы чувств.	1ч.	Игра «Угадай что это»
24	Органы пищеварения	1ч	
25-26	Зелёная аптека.	2ч.	Выставка рисунков
27-28	Витамины.	2ч.	
29	Итоговое занятие.	1ч.	Праздник
	<i>Игротека.5ч</i>		
30-31-32	Разучивание игр.	3ч	Игры на свежем воздухе
33-34	Итоговое занятие.	2ч	

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спорт и я» является формирование следующих умений: *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спорт и я» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и

формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спорт и я» обучающиеся должны знать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
находить выход из стрессовых ситуаций;
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.