

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Тимофеевка  
муниципального района Ставропольский Самарской области

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Лисненко Т.А.

«\_\_»\_\_\_\_\_ 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ

СОШ с.Тимофеевка

\_\_\_\_\_ Борзаков Д.В.

«\_\_»\_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«В здоровом теле-здоровый дух»**  
**1-4 классы**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

**Составил:** Михалаки Д.Г.

Шалаева Т.А.

**Составил:** Степанов А.А.

ГБОУ СОШ с. Тимофеевка, 2022- 2023 г.

## Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» разработан на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897».
- Основная образовательная программа ГБОУ СОШ с.Тимофеевка, утвержденная приказом № 81/1 от 02.09.2013 г. (с изменениями и дополнениями от 12.01. 2016 г.)
- Положение о внеурочной деятельности обучающихся ГБОУ СОШ с. Тимофеевка от 01.09.2015 г. (Приказ № 50/7)
- План внеурочной деятельности на 2018-2019 учебный год (утвержден приказом № 50/12 от 03.09.2018 г.)

Данная программа предназначена для учащихся начальной школы в целях оздоровительной направленности.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

Изучив современные педагогические технологии по здоровьесбережению, была разработана программа «В здоровом теле – здоровый дух!».

В содержании программы несколько составляющих: здоровьесформирующая, здоровьесберегающая, экологическая, биологическая, коммуникационная.

Важнейшую роль играют определенные крупные, стержневые темы, постоянно раскрывающиеся и обогащающиеся по мере перехода детей из одного класса в другой:

- физическое и психическое здоровье;
- здоровый жизненный стиль;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- правильное, рациональное питание;
- профилактика вредных привычек.

В основе программы лежат принципы:

- Раскрой себя в каждом деле.
- Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям, поступкам.
- Оказывая помощь, обучая, не унижай достоинства человека.
- Помни, что твоя сила, ценность для тебя и окружающих – это твое стремление к нравственному, физическому и психическому здоровью.
- Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помощи, защите его.

В основе курса лежит личностный и проектный подход. Предполагается, что каждый ученик выстраивает собственное представление об изучаемом предмете через свой личный опыт, через переживание некоторых значимых для себя феноменов и через участие в определенной совокупности практических проектов.

**Целью** программы является коррекция отклонений здоровья и физического развития учащихся.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;
- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- создавать благоприятные условия для увеличения двигательной активности;
- систематически закреплять навык правильной осанки;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование здорового, физически развитого и социально-адаптированного человека.
- Формирование потребности здорового образа жизни
- Формирование взаимоотношений с окружающим миром, обществом, самим собой

- Формирование потребности к ведению здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье посредством **освоения системы универсальных учебных действий:**

<i>регулятивные</i>	<i>познавательные</i>	<i>личностные</i>	<i>коммуникативные</i>
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;	- мотивационная основа учебной деятельности, включающие социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;	- учет разных мнений; - использование критериев для обоснования своего суждения;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;	- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;	- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых задач;	- выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью;
- различать способ и результат действия	- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;	- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;	- формулирование и аргументация своего мнения в коммуникации;
	- владеть рядом общих приемов решения задач	- способность к самооценке;	- достижение договоренностей и согласование общего решения;
		- установка на здоровый образ жизни	- управление поведением партнера

Программа рассчитана на учащихся 1- 4х классов. Содержание программы предполагает занятия 1 час в неделю по 35 - 40 минут (всего 135 часов):

1 класс – 33 часа, 2 – 4 классы – по 34 часа в год.

Занятия строятся следующим образом:

- разминка в целях создания настроения (снятия психоэмоционального напряжения);
- вступительная беседа;
- основная часть (проигрывание, обсуждение ситуаций или другая активная деятельность детей);
- заключительной части (обсуждение занятия, рефлексия.)

В основе занятий лежит игра, поскольку она занимает значительное место в постижении мира ребёнком.

Программа «В здоровом теле – здоровый дух!» реализует межпредметные связи с окружающим миром, технологией, физкультурой.

Программа может быть реализована при помощи следующих форм:

1. Участие в общешкольных спортивных мероприятиях.
2. Организация и проведение однодневных походов на природу.
3. Демонстрация научно-популярных фильмов с последующим обсуждением.
4. Встречи с медицинскими работниками.
5. Посещение спортивных соревнований.
6. Беседы, классные часы.
7. Организация внеклассных мероприятий.
8. Различные акции.

*Средства достижения цели:*

- интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.
- основные формы занятий: игра, заочное путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, памятки.

***Ожидаемые результаты реализации программы.***

В результате освоения программного материала учащиеся должны **знать и иметь представление:**

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- об осанке и правилах использования комплексов упражнений на формирование правильной осанки;
- о формирование навыка сохранения правильной осанки.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп (корректирующая гимнастика);
- выполнять комплексы упражнений на профилактику плоскостопия;
- выполнять упражнения на укрепление мышц стопы и голени;
- выполнять упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые лежа, сидя, стоя на месте и в движении.

*Ожидаемые результаты:*

- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- валеологическая просвещенность учащихся;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- «Конвенция ООН о правах ребенка»;
- «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»;
- Конституции Российской Федерации;
- Закона РФ «Об образовании».

***Оценка эффективности реализации программы***

Оценка результата эффективности – улучшение показателя уровня здоровья по результатам медицинского осмотра и динамики функционального состояния организма с помощью тестовых упражнений.

## **СОДЕРЖАНИЕ 1 года обучения**

### **Вводное занятие.**

На первом вводном занятии учащихся знакомят с программой, правилами поведения на занятиях, с инструкциями по технике безопасности, противопожарной безопасности.

### **Раздел 1. Самопознание и саморегуляция.**

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Определение индивидуального места посадки в классе как одни из приемов саморегуляции. Темы занятий: «Я не похож на других», «Моя семья», «Я как член коллектива».

### **Раздел 2. Путешествие в “Страну Здоровья”.**

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Правила и нормы здорового образа жизни.

Темы занятий: «Что такое здоровье?», «Режим дня», «Мои эмоции, чувства и здоровье», «Учёба и здоровье», «Зачем человек ест», «Что надо делать, чтобы быть здоровым», «Как работает наш организм», «Если ты заболел».

### **Раздел 3. Личная безопасность и профилактика травматизма.**

Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Темы занятий: «Переходим улицу», «Внимание: ледоход!», «Будь осторожен с огнём!», «Будь осторожен с электричеством!», «Не зная броду, не суйся в воду!».

Итогом изучения данного раздела может служить конкурс рисунков «Моя безопасность».

### **Раздел 4. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.**

Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль.

Тема занятий: «Мой здоровый образ жизни», «Моя программа здоровья».

Итогом данного раздела может стать конкурс рисунков «Я выбираю здоровье!», участие в «Весёлых стартах».

## Тематический планирование

### 1-й год обучения (33 часа)

№ п/ п	Сроки прове дения	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.		<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.		<b>Самопознание и саморегуляция.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3.		Я не похож на других		1	1
4.		Моя семья		1	1
5.		Я как член коллектива		1	1
6.		<b>Путешествие в “Страну Здоровья”.</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
7.		Что такое здоровье?		1	
8.		Режим дня			1
9.		Мои эмоции, чувства и здоровье		1	1
10.		Учёба и здоровье			1
11.		Зачем человек ест		1	1
12.		Что надо делать, чтобы быть здоровым			2
13.		Как работает наш организм			1
14.		Если ты заболел		1	1
15.		<b>Личная безопасность и профилактика травматизма.</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
16.		Переходим улицу		1	1
17.		Внимание: ледоход!		1	
18.		Будь осторожен с огнём!		1	
19.		Будь осторожен с электричеством!		1	1
20.		Не зная броду, не суйся в воду!		1	
21.		<b>Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
22.		Мой здоровый образ жизни		1	2



23.		Моя программа здоровья		1	2
		<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>

## СОДЕРЖАНИЕ 2 года обучения

### **Вводное занятие.**

На первом вводном занятии учащихся знакомят с программой, правилами поведения на занятиях, с инструкциями по технике безопасности, противопожарной безопасности.

### **Раздел 1. Самопознание и саморегуляция.**

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе как один из приемов саморегуляции.

Темы занятий: «Я не похож на других», «Я как член коллектива».

### **Раздел 2. Путешествие в “Страну Здоровья”.**

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека. Основные части скелета и их назначение. Способы формирования правильной осанки. Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

Темы занятий: «Для чего человеку здоровье?», «Мой режим дня», «Осанка», «Домашнее задание и здоровье», «Отдых для здоровья», «Как и зачем я одеваюсь», «Что надо делать, чтобы быть здоровым», «Наши органы чувств», «Красивые зубы – красивая улыбка», «Закаляйся».

Итогом может быть праздник «В гостях у Айболита».

### **Раздел 3. Личная безопасность и профилактика травматизма.**

Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Темы занятий: «Переходим улицу», «Будь осторожен весной на реке!», «Будь осторожен с огнём и электричеством!», «Летом на водоёме».

Итогом изучения данного раздела может служить конкурс рисунков «Моя безопасность».

#### Раздел 4. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.

Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль.

Тема занятий: «Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья», «Помоги природе!».

Итогом данного раздела может стать конкурс рисунков «Я выбираю здоровый образ жизни!», «Мой любимый вид спорта», «Весёлые старты», поход в лес.

#### Тематический планирование

##### 2-й год обучения (34 часа)

№ п/п	Сроки проведения	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.		<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.		<b>Самопознание и саморегуляция.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
3.		Я не похож на других		1	1
4.		Я как член коллектива			2
5.		<b>Путешествие в “Страну Здоровья”.</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
6.		Для чего человеку здоровье?		1	1
7.		Мой режим дня			1
8.		Осанка		1	1
9.		Домашнее задание и здоровье			1
10.		Отдых для здоровья			2
11.		Как и зачем я одеваюсь			1
12.		Что надо делать, чтобы быть здоровым		1	1
13.		Наши органы чувств		1	1
14		Красивые зубы – красивая улыбка			1

15.		Закаляйся			1
16.		<b>Личная безопасность и профилактика травматизма.</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
17.		Переходим улицу		1	2
18.		Будь осторожен весной на реке!		1	
19.		Будь осторожен с огнём и электричеством!		1	1
20.		Летом на водоёме		1	
21.		<b>Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
22.		Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья		1	2
23.		Помоги природе!			2
		<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>

### СОДЕРЖАНИЕ 3 год обучения

#### **Вводное занятие.**

На первом вводном занятии учащихся знакомят с программой, правилами поведения на занятиях, с инструкциями по технике безопасности, противопожарной безопасности.

#### **Раздел 1. Организм человека и охрана его здоровья.**

Индивидуальность роста и развития человека. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Органы и их роль в организме человека. Способы формирования правильной осанки. Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

Темы занятий: «Я расту, я развиваюсь», «Зачем соблюдать режим дня?», «Моя красивая осанка», «Как правильно готовить уроки», «Жевательная резинка – жевать или не

жевать», «Организм человека и охрана его здоровья», «Как стать Геркулесом?», «Витамины», «Мои уши», «Как устроен мой глаз», «О микробах».

Итогом изучения данного раздела может служить разучивания гимнастики для глаз.

## **Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма.**

Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Темы занятий: «Переходим улицу», «Внимание: гололёд!», «Будь осторожен!».

Итогом изучения данного раздела может служить подготовка и защита проекта «Улица полна неожиданностей».

## **Раздел 3. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.**

Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Правила общения. Предупреждение конфликтов. Бережное отношение к природе.

Тема занятий: «Что думают о спорте дети», «Драться или не драться», «Будь природе другом!».

Итогом данного раздела может стать конкурс листовок «Я выбираю здоровье!», спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья!», поход в лес.

### **Тематический планирование**

#### **3-й год обучения (34 часа)**

№ п/п	Сроки проведения	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.		<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.		<b>Организм человека и охрана его здоровья.</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
3.		Я расту, я развиваюсь		1	
4.		Зачем соблюдать режим дня?			1

5.		Моя красивая осанка		1	1
6.		Как правильно готовить уроки			1
7.		Жевательная резинка – жевать или не жевать			1
8.		Организм человека и охрана его здоровья			1
9.		Как стать Геркулесом?			1
10.		Витамины			1
11.		Мои уши			1
12.		Как устроен мой глаз		1	
13.		О микробах			1
14.		<b>Личная безопасность и профилактика травматизма.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
15.		Переходим улицу		1	2
16.		Внимание: гололёд!			2
17.		Будь осторожен!			5
18.		<b>Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
19.		Что думают о спорте дети		1	2
20.		Драться или не драться		1	1
21.		Будь природе другом!		1	5
		<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

## СОДЕРЖАНИЕ 4 года обучения

### Вводное занятие.

На первом вводном занятии провести викторину на знание учащимися правил поведения на занятиях, техники безопасности, противопожарной безопасности.

### Раздел 1. Самопознание и саморегуляция.

Я как индивидуальность. Моё место в мире. Роль семьи.

Темы занятий: «Я и мир», «Моя любимая семья».

Итогом данного раздела может стать конкурс рисунков «Моя спортивная семья».

## **Раздел 2. Организм человека и охрана его здоровья.**

Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Темы занятий: «Я в стране Здоровья», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым» «Одежда и обувь», «Как работает наш организм», «Разговор о том, что нельзя», «Сказ о том, как табак пришельцев погубил».

Итогом изучения данного раздела может служить праздник «Путешествие в страну Здоровья», викторина «Что мы знаем о нашем организме», оформление раскладушки «Путешествие по организму», работа над проектом «Как сохранить здоровье до ста лет».

**Раздел 3. Личная безопасность и профилактика травматизма.** Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Темы занятий: « Будь осторожен на улице», «Будь осторожен дома и на природе».

Итогом изучения данного раздела может служить оформление стенгазеты «Моя безопасность».

## **Раздел 4. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.**

Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль.

Тема занятий: «Дети и спорт», «Беречь природу, чтобы быть здоровым».

Итогом изучения данного раздела может служить подготовка и защита проектов «Я и здоровье», «Мой любимый вид спорта», поход в лес.

### **Тематический планирование**

#### **4-й год обучения (34 часа)**

№	Сроки	Наименование раздела и	Количество часов
---	-------	------------------------	------------------

п/п	проведения	темы программы	всего	теория	практика
1.		<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.		<b>Самопознание и саморегуляция.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
3.		Я и мир			1
4.		Моя любимая семья			1
5.		<b>Организм человека и охрана его здоровья.</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>14</b>
6.		Я в стране Здоровья			2
7.		Что нужно делать, чтобы быть здоровым		1	3
8.		Одежда и обувь			2
9.		Как работает наш организм		1	3
10.		Разговор о том, что нельзя		1	2
11.		Сказ о том, как табак пришельцев погубил			2
12.		<b>Личная безопасность и профилактика травматизма.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
13.		Будь осторожен на улице		1	1
14.		Будь осторожен дома и на природе			2
15.		<b>Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
16.		Дети и спорт		1	4
17.		Бережь природу, чтобы быть здоровым		1	4
		<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>