

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации Локтевского района Алтайского края

МКОУ "Второкаменская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
начальных классов



Кузнецова М.А.
Приказ № 1
от 28.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за ВР



Шенцева В.В.
Приказ № 1
от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Шейна Л.Л.



Рабочая программа курса

курса внеурочной деятельности

«Двигательная активность»

4 класс

Составлена: Свиридовым Русланом Александровичем
учителем музыки первой квалификационной категории

с.Вторая Каменка, 2024

Пояснительная записка

Программа «Путешествие по тропе здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Актуальность. 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.

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи программы:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

сформировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы.

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе здоровья» обучающиеся должны: **знать:**

правила гигиены повседневного быта;

особенности физического развития младшего школьника;

влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;

показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;

правила предупреждения простудных заболеваний;

основные правила закаливания организма;

что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
основы рационального питания;
способы воспитания двигательных способностей;
основные виды движения;
виды подвижных игр;
правила игры;
основы лыжной подготовки;
малые формы двигательной активности⁴
особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
вести дневник самоконтроля;
делать точечный массаж;
самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
играть в подвижные игры, соблюдая правила;
самостоятельно совершать лыжные прогулки;
применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

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.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

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.

Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в процессе реализации программы

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.

Содержание программы

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (12ч)

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый» образ жизни.

Тема 1. Гигиена повседневного быта (2ч)

Практика: Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

Тема 2. Физическое развитие (2ч)

Практика: Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

Тема 3. Формирование правильной осанки (2ч)

Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Тема 4. основы самоконтроля (2 ч)

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья (2ч)

Практика: Обучение точечному массажу.

Тема 6. Профилактика близорукости 2(ч)

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (8ч)

Тема 1. Что значит быть ловким?

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (6ч)

Тема 1. Прикладные умения и навыки (6ч)

Практика: Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра.

Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Тема 2. Основные виды движения (10ч)

Практика: Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (8ч)

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности (8ч)

Практика: Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни	12
2.	Воспитание двигательных способностей	8
3.	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	6

4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	8
ИТОГО:		34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Гигиена повседневного быта. Красивая улыбка человека	1		
2	Практическая работа «Уход за зубами»	1		
3	Физическое развитие младшего школьника. Факторы влияющие на рост и вес человека	1		
4	Практическая работа «Здоровое питание»	1		
5	Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1		
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		
7	Основы самоконтроля. Показатели самоконтроля	1		
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		

9	Средства и методы сохранения здоровья. Точечный массаж	1		
10	Обучение основам точечного массажа	1		
11	Профилактика близорукости. Близорукость и здоровье человека	1		
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		
13	Что значит быть сильным и ловким? Выносливость и сила.	1		
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		
15	Прикладные умения и навыки. Движения при преодолении препятствий	1		
16	Спортивно-военизированная игра	1		
17	Катание с горы на лыжах	1		
18	Лыжная эстафета	1		
19	Прогулка на лыжах	1		
20	Чтоб забыть про докторов	1		
21	Основные виды движения. Метание.	1		
22	Способы метания	1		

23	Упражнения с большим мячом.	1		
24	Метание малого мяча	1		
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1		
26	Метание на дальность	1		
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1		
28	Весёлые старты	1		
29	Фазы метания	1		
30	Игры на свежем воздухе	1		
31	Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1		
32	Упражнения и игры для динамической паузы	1		
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1		
34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1		
итого		34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Горский В.А. «Путешествие по тропе здоровья», 4 класс. М., Просвещение, 2012.
2. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2012.
3. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 2008
4. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2004.– 80 с.
5. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2010
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2003
7. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2011.
8. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2012.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2011. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 10.Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
11. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
12. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- 13.DVD «Уроки тётюшки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Информационно-коммуникативные средства:

- общепользовательские цифровые инструменты учебной деятельности;
- специализированные цифровые инструменты учебной деятельности.

Технические средства обучения:

- компьютер с художественным программным обеспечением;
- мультимедиа – проектор;
- магнитная доска;
- экран навесной;

Экранно-звуковые пособия:

- аудиозаписи музыки к литературным произведениям;
- видеофильмы или DVD- фильмы и презентации.

Учебно-практическое оборудование.

Игры и игрушки.