

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Жарковский муниципальный округ**

**МОУ "Жарковская СОШ №1"**


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей  
гуманитарного цикла

 Титова Е.Ю.

Протокол заседания ШМО №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 Афанасьева О.В.

« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Жарковская  
СОШ №1»  Иванова Г.С.

Приказ № 23-нпб  
от « 30 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**  
**«Неболейки»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Жихарева С.А.,  
педагог дополнительного образования

пгт. Жарковский  
2023-2024г.г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления «Неболейкин» для 1 класса составлена в соответствии с основными положениями ФГОС НОО на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2020 г.)

Программа рассчитана на 68 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

### **Цели:**

-формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

-развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

-обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;

- профилактика вредных привычек.

- формирование представлений о: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, использования полученных знаний в повседневной жизни

### **ФОРМЫ РАБОТЫ:**

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Практические занятия.

### **Технологии, используемые в обучении:**

-*технология индивидуально-дифференцированного обучения* помогает учитывать особенности каждого ребенка и направлена на возможно более полное раскрытие его потенциала. -*здоровьесберегающая технология.*

-*ИКТ (ЦОР, компьютерные программы, видео и аудиохрестоматии)*

-*Игровая технология*

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### *Личностные УУД:*

#### у обучающегося будут сформированы:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

### *Регулятивные УУД :*

#### обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

#### обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

### *Коммуникативные УУД:*

#### обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного

напряжения;

- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;

обучающийся получит возможность научиться:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

**Предметные УУД**

обучающиеся научатся:

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

- пользоваться правилами гигиены;

- способам сохранения и укрепления здоровья;

- физическим упражнениям для сохранения и укрепления здоровья;

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

обучающиеся получают возможность научиться:

- 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;

- правилам оказания первой помощи;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в игровой деятельности;

**Содержание курса:**

**1. «Здоровье и здоровый образ жизни» 11 ч:**

личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

**2. «Здоровое питание» 10 ч.:**

основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

двигательная активность.

**3. «Наше здоровье в наших руках» 14 ч.**

влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного

аппарата; двигательная активность.

**4. «Я в школе и дома» 12 ч.**

социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; двигательная

активность

**5. «Докторов чтоб не бояться...» 8 ч.**

закаливание организма; двигательная активность.

**6. «Я среди людей» 7 ч.:**

развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; двигательная активность.

**7. «По дороге Здоровья» 6 ч.:**

первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода,

**Учебно-тематический план (68 ч.)**

**4 класс**

№	Дата		Формы организации образовательного процесса и виды деятельности	Раздел, темы занятий	Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты
	факт	коррект.					
<b>Раздел : «Здоровье и здоровый образ жизни» 11 ч.</b>							
1	1-я нед		Беседа - дискуссия Работа с пословицами.	Введение «Жить здорово».	играть по упрощенным правилам в спортивные игры;  самостоятельно планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,  организовывать отдых и досуг.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;  Готовность к преодолению трудностей;  Целеустремленность и настойчивость в достижении целей,  жизненного оптимизма;  Ориентация на понимание	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  Понимать необходимость ЗОЖ соблюдать правила безопасного поведения  Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований
2			практикум	ТБ при занятиях подвижными играми Игра «Встань правильно»			
3	2-я		Динамическая прогулка.	«Бег и ходьба – два слагаемых здоровья».			
4			Познавательная игра	Путешествие в город Чистоты и порядка.( о правилах личной гигиены)			
5	3-я		Беседа-презентация	«Витамины рядом с нами».			
6			Игры на свежем воздухе	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Третий лишний»			
7	4-я		Час здоровья	Физическая активность и здоровье			
8			Игры на свежем воздухе	Подвижные игры и упражнения с мячами: Звонкий мяч», «Удочка»			
9	5-я		Беседа. Практикум. Составление памятки.	Правила личной гигиены.			
10			Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.	«Профилактика гриппа».			
11	6-я		Конкурс рисунков	«Что такое ЗОЖ»			

						причин успеха во внеурочной деятельности.	
<b>Раздел 2. «Здоровое питание» 10 ч.</b>							
12	7-я		Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	Питание -необходимое условие для жизни человека	Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;  организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;  Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.	определять уровень развития физических качеств;  договариватьс я и приходить к общей согласованно сти во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;  проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.	Управлять своими эмоциями; Взаимодействоват ь с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие
13		Практикум	Подвижные игры. Игра »Съедобное - несъедобное»				
14	8-я		Проект-исследование	Что мы едим			
15				Правила этикета			
16	9-я		Виртуальная экскурсия	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени			
17			Занятие-практикум «Составление меню».	«Встречаем гостей»			
18	10-я		Инсценировка	Знакомство с доктором Правильное питание.			
19			Эстафета	Подвижные игры. Игра « Беги и собирай»			
20	11-я		Практическая работа. Конкурсы.	«Богатырская силушка»			
21			Выпуск буклетов	Советы Айболита			
<b>Раздел 3. «Наше здоровье в наших руках» 14 ч.</b>							
22	12-я		Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	Домашняя аптечка. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного	Сохранять правильную осанку, оптимальное	договариватьс я и приходить к общей	Соблюдать санитарно- гигиенические

				человека...»	телосложение;	согласованно	правила, режим
23	13-я		Подвижные игры.	Игра «Дети и медведь»	Знать различные виды игр;	сти во время проведения игр;	дня; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать
24			Просмотр и обсуждение мультфильмов по Г. Остеру	«Зарядка для хвоста» и пр.			
25	14-я		Подвижные игры.	Игра «Космонавты»	Выполнять правила игры.	формирование представлений об этических идеалах и ценностях;	правила безопасного поведения демонстрировать уровень физической подготовленности
26			Занятие-практикум.	Правила этикета «Кто сколько жует – тот столько живет»			
27	15-я		Занятие-практикум	Подвижные игры. Игра «Пчелки»			
28			Занятие-практикум. Составление памятки.	«Береги зрение смолоду». Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений			
29	16-я		Занятие-практикум	«Уроки Тётушки Совы. Строение тела человека».			
30			Познавательная беседа. Советы докторов.	Как избежать искривления позвоночника			
31	17-я		Занятие-практикум	Моя осанка. Комплекс упражнений.			
32			Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Уроки безопасности пешехода».			
33	18-я		Занятие-практикум	Подвижные игры. Игра «Через ручеек»			
34			Презентация проекта	Светофор здорового питания			
35	19-я		Занятие-практикум	Подвижные игры. Игра «Ловишки»			
<b>Раздел 4. «Я в школе и дома» 12 ч.</b>							
36				«Мы здоровьем дорожим – соблюдаю свой режим»	Выполнять комплексы физических упражнений для	определять уровень развития	Управлять своими эмоциями;
37	20-я		Занятие-практикум	Игры на воздухе. Игра «Зима-			



				лето»	<p>формирования правильной осанки;</p> <p>организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</p> <p>Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</p>	<p>физических качеств;</p> <p>договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</p> <p>проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</p>	<p>Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</p> <p>Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие</p>
38	21-я		Оздоровительная минутка.	Правила закаливания. Тест «Здоровый человек – это...»			
39			Занятие-практикум	Игры на воздухе. Игра «пустое место»			
40	22-я		Беседа	Надёжная защита организма. Органы чувств.			
41			Занятие-практикум	Игры на воздухе. Игра «Стая»			
42	23-я		Просмотр и обсуждение фрагментов ж/ла «Ералаш»	«Поведение ученика во время урока и на перемене»			
43			Просмотр и обсуждение м.ф.	«Осторожно – тонкий лёд!»			
44	24-я		Занятие-практикум	Подвижные игры			
45				Мода и школьные будни			
46	25-я		Занятие-практикум	Игры на воздухе. Игра «Хитрая лиса»			
47			Практикум	Делу время , потехе час. Составляем режим дня школьника			
<b>Раздел 5. «Докторов чтоб не бояться...» 8 ч.</b>							
48	26-я		Практикум	Помоги себе сам. «Осторожно – Мороз!»	<p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>Знать различные виды игр;</p>	<p>договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</p> <p>формирование</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</p> <p>Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного</p>
49				Весёлые старты			
50	27-я		просмотр обучающего ролика. составление памятки	Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».			
51				Подвижные игры. Игры «Молекулы» «Волк во рву»			

52	28-я			Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	Выполнять правила игры.	представлений об этических идеалах и ценностях; отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.	поведения демонстрировать уровень физической подготовленности
53			Практикум	В гостях у зубной феи			
54	29-я			.Подвижные игры. Игра «волк ко рву»			
55			Отчёт-презентация	«За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе»			
<b>Раздел 6. «Я среди людей» 7 ч.</b>							
56	30-я		Просмотр и обсуждение мультфильмов про Смешариков .	«Смешное и поучительное»	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;	Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения демонстрировать уровень физической подготовленности
57				Подвижные игры. Игра « вместе»			
58	31-я		Обсуждение кн. Г.Остера «Вредные советы»	Вредные привычки и их профилактика	Выполнять правила игры.	формирование представлений об этических идеалах и ценностях;	
59				Подвижные игры. Игры – эстафеты с предметами			
60	32-я		Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма.	«Я и моё настроение» Игра « Улыбнись соседу»			
61			игровая викторина	«Страна Болючка»			
62	33-я		Конкурс рисунков	«В гостях у Мойдодыра»			
<b>Раздел 7. «По дороге Здоровья» 6 ч.</b>							

63			Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Что такое чрезвычайная ситуация?».	<p>Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</p> <p>Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</p>	<p>определять уровень развития физических качеств;</p> <p>договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</p> <p>проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</p>	<p>Управлять своими эмоциями;</p> <p>Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</p> <p>Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие</p>
64	34-я		практическое занятие	Подвижные игры. Игра «Дорожные помощники»			
65			Практикум	Игра «Я-турист»			
66	35-я		Встреча с педиатром	Секреты закаливания «Солнце, воздух и вода-мои лучшие друзья!»			
67			Соревнование	«Папа, мама, я – спортивная семья».			
68			Поход	«В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»			
				Итого:	<b>68</b>		

