Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Октябрьский район

МБОУ лицей №82 им .А.Н.Знаменского

Рассмотрено Руководитель МО _____ _Н.И.Лившиц Протокол №1 от 28.08.2024г.	**Согласовано** Зам. директора по УВР _____ Е.А.Песоцкая Протокол №1 от 29.08 2024г.	**Утверждаю** Директор МБОУ лицея №82 им. А.Н .Знаменского _____ О.Н.Кобец Приказ № 290 от 30.08.2024г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение»
1-4 классы

2024-2025 учебный год.

Пояснительная записка

Изучение во внеурочной деятельности курса «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач:

Цель внеурочной деятельности:формирование единого образовательного пространства для решения задач социализации, воспитания, развития ценности здорового образа жизни, самоопределения обучающихся на основе интеграции ресурсов образовательного учреждения и построения индивидуальной образовательной программы обучающихся.

Цель программы:формирование устойчивой установки на соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

Задачи программы:

- **формировать** личностную мотивацию необходимости соблюдения здорового образа жизни; заботы и сохранения своего здоровья;
- **расширить и углубить** первоначальные представления об основных факторах и «законах» сохранения своего здоровья;
- **развивать** двигательную активность; силу, ловкость, координацию движений;
- **формировать** компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- **воспитывать** сплоченность, умение работать в команде.

Основание разработки программы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» составлена в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом мин просвещения от 31. 05. 2021 номер 286.
- Федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования утверждённым приказом мин просвещения от 31. 05. 2021 номер 287
- Программой «Физическая культура. 1-4 классы» А.М. Лях , 2019г.
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ лицея №82 им. А.Н. Знаменского.

\

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение » – 33 часа (1 час в неделю в 1-м классе), 34 часа (1 час в неделю во 2-4-х классах),

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Учебник «Физическая культура. 1-4 классы» А.М. Лях , 2019 г.
Учебно-методический комплект «Разговор о здоровье и правильном питании» питании", предназначенный для учащихся 1–4 классов. М. М. Безруких, А. Г. Макеева | Безруких Марьяна Михайловна / Москва - 2023

Содержание программы внеурочной деятельности курса «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Характеристика содержательных линий

В процессе изучения первого раздела **«Подвижные игры»** дети осваивают подвижные игры с предметами или спортивным инвентарем, возможно проведение занятий без предметов. Подвижные игры занимают большое место в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. В подвижных играх эти качества у детей развиваются в комплексе. Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем.

Именно благодаря этому свойству подвижные игры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию детей.

Содержание второго раздела **«Уроки здоровья»** нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях. На внеклассных занятиях обучающиеся получают возможность расширить, систематизировать и практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье; научатся понимать связи между своими действиями и здоровьем – своим и окружающих, осознавать ответственность за свой образ жизни.

Продолжительность изучения учебных тем и разделов

№ п/п	Количество часов	Часы
1.	**Подвижные игры** • Ориентирование в пространстве	**4**
	• Формирование правильной осанки	**3**
	• Развитие ловкости, воображения, фантазии	**6**
	• Совершенствование быстроты	**3**
	• Эстафеты	**2-3**
	• Детская оздоровительная гимнастика	**6**
2.	**Уроки здоровья**	**9**
	Всего за год	**1 = 33 ч** **2-4 =34 ч**

Содержание учебного курса «Здоровое поколение»

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов	Основное содержание	Формы организации учебных занятий	Основных видов деятельности ученика
1	**Подвижные игры.** «У медведя во бору»	1	Инструктаж ТБ. Бег с изменениями направления по сигналу. Блок двигательных упражнений, направленных на развитие внимательности, наблюдательности, синхронности.	Игра	Соблюдение правил безопасного поведения во время занятий; соблюдение инструкции учителя и правил игры.
2	«К своим флажкам»	1	Построение и перестроение в шеренгу, колону, круг. Построение в круг к своим флажкам без смены места.	Игра	*Обучение* ориентирования в пространстве; Выполнение строевых команд: в шеренгу, колону, круг.
3	**Детская оздоровительная гимнастика.** «Гора», «Пальма», «Дерево», «Треугольник».	1	Выполнение Разминки,5-7 мин.. Выполнение основной части занятиий, 15-20 мин… Выполнение Заминки,3-5 мин..	Гимнастика	Выполнение подготовительных упражнений с элементами суставной гимнастики.
4	«Ветряная мельница», « Воин», «Пружинка».	1	Выполнение Разминки,5-7 мин.. Выполнение основной части занятиий, 15-20 мин… Выполнение Заминки,3-5 мин..	Гимнастика	*Совершенствование навыков правильного дыхания при выполнении упр-й, включая элементы растяжки и самомассажа.*
5	Поза «Гора». Поза «Дерево». Поза «Воин». «Аист»	1	Выполнение Разминки,5-7 мин.. Выполнение основной части занятиий, 15-20 мин… Выполнение Заминки,3-5 мин..	Гимнастика	*Обучение* работы внутренних органов и мышц, снимание нервного напряжения , а также разучивание комплекса упр-й «Позы животных и предметов».

6	Поза «Ласточка». Поза «Стул». Поза «Бабочка». Поза «Лев».	1	Выполнение Разминки,5-7 мин.. Выполнение основной части занятиий, 15-20 мин… Выполнение Заминки,3-5 мин..	Гимнастика	*Обучение* работы внутренних органов и мышц, снимание нервного напряжения , а также разучивание комплекса упр-й «Позы животных и предметов».
7	Поза «Лягушка». Поза «Черепаха». Поза «Кошка» Поза «Собака».	1	Выполнение Разминки,5-7 мин.. Выполнение основной части занятиий, 15-20 мин… Выполнение Заминки,3-5 мин..	Гимнастика	*Обучение* работы внутренних органов и мышц, снимание нервного напряжения , а также разучивание комплекса упр-й «Позы животных и предметов».
8	Поза «Верблюд». « Чемоданчик». Поза «Лотос».	1	. Выполнение Разминки,5-7 мин..Выполнение основной части занятиий, 15-20 мин… Выполнение Заминки,3-5 мин..	Гимнастика	*Обучение* работы внутренних органов и мышц, снимание нервного напряжения , а также разучивание комплекса упр-й «Позы животных и предметов».
9	«Караси и щука»	1	Бег с изменением направления. Преследование убегающего: с перебежкой, со скакалкой, с корзинкой и т.д. Обманные движения.	Гимнастика	Выполнение бега с изменением направления.
10	«Веселый мяч»	1	Передача мяча в парах вперед, назад, справа, слева над головой. Прыжки с поворотом кругом ноги врозь.	Гимнастика	Выполнение передачи мяча над головой в парах; прыжков с поворотом кругом ноги врозь.
11 12	«Ребенок», «саранча»	2	Моделирование игровой ситуации: превращение в жителей Индии, выполнение упражнений с предметами на голове. Работа в парах: взявшись за руки, подойти близко друг к другу и отойти назад; поднять руки вверх и опустить; повернуться друг к другу спиной, взявшись за руки, поднять руки над головой. Построение в три шеренги преодоление полосы препятствий в виде шариков, связанных по пять – шесть штук: постараться перешагнуть через «морские волны».	Гимнастика. Гимнастика	*Выполнение упражнений для исправления осанки с предметами.*
13	«Лук», «Лодочка»	1			
14	**Подвижные игры.** «Повтори	1	Моделирование игровой ситуации. Работа в команде: три прыжка вперед на левой ноге; на правой ноге; на обеих ногах; три прыжка	Пластика	*Обучение выполнения прыжков с сомкнутыми ногами.*

	животное»		зигзагом; перекрестными ногами. Задание выполняется на время. После выполнения обучающиеся вместе с учителем обсуждают рисунки и определяют, какое животное на рисунках обеих команд больше похоже на несуществующее.		
15 16	«Любимая игра»	2	Игры по выбору учеников.	Пластика Пластика	Соблюдение правил безопасного поведения во время занятий; инструкции учителя и правил игры.
17 18	**Уроки здоровья Здоровое питание** «День и ночь». «Платочек». «Лохматый пес». «Зайка».	2	Дополнительные игры на внимание и скорость реакции.	Игра	Выполнение упражнений на внимание и скорость реакции.
19	Здоровое питание. Солнце, воздух и вода и дыхательная гимнастика.	1	Легкое дыхание. Солнечное и лунное дыхание. Дыхание «жужжащей пчелы».	Беседа	Выполнение упражнений на внимание и скорость реакции.
20	Здоровое питание Правила гигиены	1	Проблемный диалог:правила личной гигиены. Практическая работа в группах.	Беседа	Соблюдение правил личной гигиены.
21	Здоровое питание	1	Игры, помогающие лучше узнать и почувствовать себя и свое тело.	Беседа	*Обучение правил здорового и полезного детского питания.*
22	Здоровое питание Умей сказать нет вредным привычкам	1	Игры, помогающие выявить вредные привычки у детей.	Беседа	*Обучение правилздорового образа жизни.*
23	Здоровое питание Мой режим дня. Мой досуг	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики на каждый день.	Беседа	Выполнениережима дня; комплекса утренней гимнастики, организации активного досуга.
24 25	Здоровое питание	2	Игры, помогающие лучше узнать и запомнить правила в виде сценки.	Беседа	*Знание правил ЗОЖ, выполнение и соблюдение их.*
26	Здоровое питание Среда обитания.	1	Командные спортивные игры.	Беседа	Понятия экология и среда обитания.

27	**Подвижные игры.** «Гуси – лебеди»	1	Бег с преследованием. Регулирование нагрузки в игре и скорость бега изменением расстояния ; с усложнением формы передвижения.	Игра	*Обучение* равномерному бегу; правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.
28	«Конники – спортсмены»	1	Бег наперегонки к цели. Реакция на сигнал.	Игра	*Обучение* равномерному бегу; правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.
29	«Вызов номеров»	1	Ориентация в пространстве. Бег к цели. Реакция на сигнал. Предварительное выполнение упрощенного задания: класс строится в 3 круга, ученики по сигналу находят свое место.	Игра	*Обучение* равномерному бегу; правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.
30	«Муравьи»	1	Бег к цели. Манипуляция движениями.	Игра	*Обучение* правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; передаче малого мяча друг другу и ловле двумя руками.
31	«Пустое место»	1	Бег по кругу к цели. Реакция на сигнал. Класс делится на две команды: мальчиков и девочек. Игру проводят в двух кругах.	Игра	*Обучение* правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; передаче малого мяча друг другу и ловле двумя руками.
32	«Акула в затоке»	1	Бег с преследованием. Игрок, преследующий рыбок, бегает в течение 15 секунд. Затем он заменяется следующим (без остановки игры).	Игра	*Обучение* правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; передаче малого мяча друг другу и ловле двумя руками.
33 34	«Змейка» «Паровозик»	1-2	Эстафетный бег: впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний в колоне игрок, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх.	Игра	*Обучение*равномерного бега; правил безопасности и поведению при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.

Планируемые образовательные результаты обучающихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

Личностные результаты:

- понимание, что здоровье человека - одно из основополагающих ценностей человеческой жизни; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- мотивация на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры.

Метапредметными результатами изучения **программы** являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать мнения партнеров по команде; контролировать свои действия в коллективной работе.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 1класс , 2-4 классы.

№ п/п	Дата			Название раздела, темы	Колич. часов
		1 (ср.)	2-4 (ср.)	**Раздел 1: Подвижные игры (2 часа)** ***Ориентирование в пространстве***	

1		**06.09. 20**	**06.09.20**	«Мы – веселые ребята»	1
2		13.09	13.09	«К своим флажкам»	1
				Раздел 2: Детская оздоровительная гимнастика (6 часов)	
3		20.09	20.09	«Тик-так», Змеиные движения», «Плечики танцуют», «Колеса паровоза».	1
4		27.09	27.09	«Ветряная мельница», « На ходулях», «Пружинка».	1
5		04.10	04.10	Поза «Гора». Поза «Дерево». Поза «Воин». Поза «Аист».	1
6		11.10	11.10	Поза «Ласточка». Поза «Стул». Поза «Бабочка». Поза «Лев».	1
7		**25.10**	**25.10**	Поза «Лягушка». Поза «Черепаха». Поза «Кошка» Поза «Собака».	1
8		08.11	08.11	Поза «Верблюд».« Чемоданчик». Поза «Лотос».	1
				Раздел 3:Подвижные игры (2 часа). ***Ориентирование в пространстве.***	
9		15.11	15.11	«Караси и щука»	1
10		22.11	22.11	«Веселый мяч»	1
				Раздел 4 : Подвижные игры (3 часа). ***Формирование правильной осанки.***	
11 12		24.11 29.11	19.11 29.11	«Путешествие в Индию», «Индийский танец»	2
13		06.12	06.12	«За водой»	1
				Раздел 5: Подвижные игры (3 часа). ***Развитие ловкости, воображения, фантазии.***	
14		13.12	13.12	«Сказочное животное»	1
15 **16**		20.12 **27.12**	20.12 **27.12**	«Любимая игра» «Любимая игра»	2
				Раздел 6: Уроки здоровья. Правильное питание (9 часов)	
17 18		10.01.24 17.01	10.01.24 17.01	«День и ночь». «Платочек». Правильное питание .Если хочешь быть здоров	2
19		24.01	24.01	Правильное питание Удивительные превращения пирожка	1
20		31.01	31.01	Правильное питание Самые полезные продукты	1

21		06.02	06.02	Правильное питание Кто жить умеет по часам	1
22		21.02	14.02	Правильное питание Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее	1
23 24		28.02 06.03	21.02 28.02	Правильное питание Плох обед, если хлеба нет Время есть булочки	2
25		13.03	06.03	Правильное питание. Как утолить жажду	1
Раздел 7: Подвижные игры (6 часов). ***Совершенствование быстроты***					
26		**20.03**	13.03	«Гуси – лебеди»	1
27		03.04	**20.03**	«Конники – спортсмены»	1
28		10.04	03.04	«Вызов номеров»	1
29		17.04	10.04	«Команда быстроногих»	1
30		24.04	17.04	«Пустое место»	1
31		08.05	24.04	«Акула в затоке»	1
8.Эстафеты (2-3 часа)					
32		15.05	08.05	«Конвейер»	1
33		**22.05**	15.05	«Конвейер»	1
34			**22.05.21**	«Конвейер»	1
ИТОГО:		**33 ч**	**34 ч**		**1класс = 33 ч** **2-4 классы =34 ч**