

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент Смоленской области по образованию и науке**  
**Муниципальное образование «Рославльский район»**  
**Смоленской области**  
**МБОУ «Средняя школа № 1»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
(Протокол от 29.08.2023 № 1)

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом по МБОУ  
"Средняя школа № 1"  
от 31.08.2023 № 265

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2023 - 2024 учебный год**  
по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»  
для 4а,б,в классов начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

**Солошенко Ксения Николаевна,**  
зам. директора по ВР

**РОСЛАВЛЬ, 2023**

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

*Знания о физической культуре и здоровье.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Здоровье – главная ценность.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

*Лыжная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

*Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Обучающиеся научатся:

### ***Познавательные УУД:***

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

### ***Коммуникативные УУД:***

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

### ***Регулятивные УУД:***

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

Обучающиеся научатся:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата изучения по плану	Дата изучения фактически
1.	Правила предупреждения травм на внеурочных занятиях «Азбука здоровья»	1	Беседа		01.09 04.09 05.09	
2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Беседа		08.09 11.09 12.09	
3.	Оказание первой помощи на занятиях внеурочной деятельности «Азбука здоровья»	1	Беседа		15.09 18.09 19.09	
4.	Беговые упражнения	1	Соревнование, игра		22.09 25.09 26.09	
5.	Метание малого мяча на дальность	1	Соревнование, игра		29.09 02.10 03.10	
6.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Соревнование, игра		06.10. 09.10 10.10	
7.	Из истории развития физической культуры в России	1	Беседа		13.10 16.10 17.10	
8.	Самостоятельная физическая подготовка	1	Беседа		20.10 23.10 24.10	
9.	Закаливание организма	1	Беседа		27.10 07.11 10.11	

10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Соревнование, игра		13.11 14.11 17.11	
11.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Соревнование, игра		20.11 21.11 24.10	
12.	Акробатическая комбинация	1	Соревнование, игра		27.11 28.11 01.12	
13.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Соревнование, игра		04.12 05.12 08.12	
14.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Беседа		11.12 12.12 15.12	
15.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Игра		18.12 19.12 22.12	
16.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Игра		25.12 26.12 29.12	
17.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Игра		09.01 12.01 15.01	
18.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Игра		19.01 22.01 23.01	
19.	Упражнения из игры волейбол	1	Соревнование, игра		26.01 29.01 30.01	
20.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Беседа		02.02 05.02 06.02	
21.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Практическое занятие		09.02 12.02 13.02	

22.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Практическое занятие		16.02 19.02 20.02	
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Практическое занятие		26.02 27.02 01.03	
24.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Упражнения из игры баскетбол	1	Занятие-путешествие		04.03 05.03 11.03	
25.	Упражнения из игры баскетбол	1	Практическое занятие		12.03 15.03 18.03	
26.	Упражнения из игры футбол	1	Практическое занятие		19.03 22.03 01.04	
27.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Соревнование, игра		02.04 05.04 08.04	
28.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Практическое занятие		09.04 12.04	
29.	Здоровье и ЗОЖ.	1	Беседа		15.04 16.04 19.04	
30.	Промежуточная аттестация	1	Соревнование		22.04 23.04 26.04	
31.	ГТО в наше время	1	Беседа		29.04 03.05 06.05	
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Практическое занятие		07.05 13.05 14.05	
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Практическое занятие		17.05 20.05 21.05	

34.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		Праздник		20.05 21.05 23.05	
-----	---	--	----------	--	-------------------------	--



**«Азбука здоровья»  
Формы учета рабочей программы воспитания**

**Воспитательный потенциал** курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» на уровне начального общего образования реализуется на деятельностной основе через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания занятий, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в рабочую программу курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях корригирующей гимнастикой, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм внеурочной деятельности — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.