

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
п. Чёрная Холуница Омутнинского района Кировской области

Утверждено
ио директора МКОУ ООШ
пос. Черная Холуница
 /Н.С. Хрулева /



Приказ № от « 1 » 09 2022 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности
учащихся 3 класса
кружок
«Азбука здоровья»
Спортивно-оздоровительное направление

Составитель:

Широкова Татьяна Ивановна

учитель начальных классов

пос. Чёрная Холуница, 2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для учащихся 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и нормативно-правовой базой духовно-нравственного воспитания младших школьников, основой построения программы внеурочной деятельности являются следующие документы:

1. Закон ФЗ №273 «Об образовании в РФ» (2013 г);
2. ФГОС ООО (утверждены приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. №1897) с изм. (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г № 1644);
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утв. Президентом РФ от 4 февраля 2010 г. № Пр-271);
4. Федеральная целевая программа развития образования на 2016 – 2020 г. (утв постановлением Правительства РФ от 23 мая 2015 г. № 497);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996);
6. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 г. № ИР -352/09);
7. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189);
8. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106)

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. Существует 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, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Поэтому необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Именно школа должна вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, защищать от негативного воздействия социального окружения. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере

творцом своей судьбы. В нашей школе имеется (накоплен) опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения. Так с 2008 года реализуется школьная программа «Здоровье», в 2011 году начала работать школьная экспериментальная площадка «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности в школе». Регулярно проводится мониторинг здоровья учащихся. На его основании можно сделать вывод, что учащиеся начальных классов часто болеют, имеют невысокие показатели физического развития. Наиболее распространенными заболеваниями являются ухудшение зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорнодвигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель программы.

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- * формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- * формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- * обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- * научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- * добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе. Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. В процессе обучения ученик начальной школы постоянно изменяется, самосовершенствуется, получает новые знания. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа. Выпускник начальной школы, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру. В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи: → становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся; → формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе; → духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее

принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей; — укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, (35 минут). Занятия проводятся в спортивном зале или учебном кабинете, закрепленном за классом, а также на спортивной площадке школы.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Место в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука 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 и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, (1 занятие - 35 мин.); 2, 3, 4 классы -34 часа в год (1 занятие – 40-45 мин.)

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у школьников формируются 12 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

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.

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

1. 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).

2. 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. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД: } Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» выпускник научится: Понимать:

- ◆ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ◆ особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- ◆ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ◆ основы рационального питания;
- ◆ правила оказания первой помощи;
- ◆ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ◆ основы развития познавательной сферы;
- ◆ свои права и права других людей;
- ◆ соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; ◆ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ◆ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ◆ знания о —полезных| и —вредных| продуктах, значение режима питания.

Выпускник получит 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;

- ◆ заботиться о своем здоровье;
- ◆ находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- ◆ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ◆ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- ◆ оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- ◆ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ◆ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ◆ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ◆ отвечать за свои поступки;
- ◆ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов будет игровая форма или организация коллективного творческого дела. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Формы деятельности: • накопления материалов в виде «портфолио». • викторины, • творческие конкурсы, • спортивные соревнования, • праздники, игры. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребность в соблюдении личной гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

I - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
II - практический, позволяющий закрепить спортивные навыки и достижения.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

1 класс «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы

Учебно- тематический план программывнеурочной деятельности «Азбука здоровья»

3 класс «По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

Срок обучения: 1 год Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин		Дата
	Теоретические занятия	Практические занятия	
	<i>I Введение «Здравствуй, школьная страна»</i>		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?» Информационное сообщение	Конкурс рисунков, плакатов	7.09
1.2	«Суд книжки над неряхой мальчишкой»	Инсценирование сказки	14.09
1.3	«Остров здоровья»	Игра	21.09
	<i>II Питание и здоровье</i>		
2.1	Игра «Смак»		28.09
2.2	Что значит правильное питание? Мини лекция		5.10
2.3	«Питание и здоровье» Вкусные и полезные вкусы	Викторина	12.10
2.4	Ярмарка здоровой пищи		19.10
2.5	«Волшебный сундучок»	Игра-викторина	26.10
	<i>III Моё здоровье в моих руках</i>		
3.1	Занятие по гигиеническим навыкам		9.11
3.2	Устный журнал «Вредные микробы»		16.11
3.3	«Здоровье и труд рядом идут»		23.11
3.4	Своя игра «Человек из здоровья»		30.11
3.5	День здоровья «Спортивный аудит»	День здоровья	7.12
3.6	«Шутка минутка, азаряжает на час»		14.12
3.7	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья»	Интеллектуальная игра	21.12
3.8	Спортивный час «Зимние забавы».	Спортивный час	11.01

	<i>IV Я в школе и дома</i>		
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	Модные дебаты на тему личной гигиены	18.01
4.2	Беседа врача «Клещэнцефалитный»	Встреча с мед. работником	25.01
4.3	«Бесценный дар – зрение»	Комплексы упр. для глаз	1.02
4.4	Гигиена правильной осанки	Комплексы упр. для осанки. Тренинг	8.02
4.5	«Скорая помощь»	Тренинг	15.02
4.6	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».	Спортивный праздник	22.02
4.7	«Моё здоровье в моих руках»	Весёлая ярмарка	1.03
	<i>V Чтоб забыть про докторов</i>		
5.1	Лесная аптека на службе человека	КВН	15.03
5.2	И снова в дорогу	Однодневный туристический поход	5.04
5.3	«Планета Здоровья»	Игра	12.04
	<i>VI Быстрее, выше, сильнее</i>		
6.1	День здоровья «Мы - будущие олимпийцы»	День здоровья	19.04
6.2	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	Соревнования	26.04
6.5	Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья»	Игра	3.05
	<i>VII «Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
7.1	Я и опасность	КВН	10.05
7.2	«Я расту» Сдача нормативов физического развития.	Тестирование	17.05
7.3	Чему мы научились и чего достигли	Диагностика	24.05
7.4	День здоровья «Игровые забавы»	День здоровья	31.01

Список литературы

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2007
 2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебновоспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
 3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
 4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2003г.
 5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
 6. Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16-]; Ковалько, В.И. Сон вырубатель нервной системы... [Текст с.21-]; Ковалько, В.И. О личной гигиене... [Текст с.23-]; Ковалько, В.И. Движение и ещё раз движение... [Текст с.22-]; Ковалько, В.И. Правильная осанка... [Текст с.28-]; Ковалько, В.И. О закаливании... [Текст с.39-]; Ковалько, В.И. Профилактика заболеваний... [Текст с.44-] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2003.
 7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
 8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
 9. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2003г.
 10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57. 34
 11. Газета для организаторов внеклассной работы «Последний звонок» 2000- 2011г.г.
 12. Интернетресурсы <http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc>
- Список литературы для обучающихся.
1. Шаулин В. Н. Я сам. Введение в физическую культуру. Учебник для 2- 4 классов. Издательский Дом «Фёдоров» 2000г.
 2. Шаулин В. Н. Я сам. Введение в физическую культуру. Рабочая тетрадь для 2- 4 классов. Издательский Дом «Фёдоров» 2000г.
 3. Газета для учителей начальных классов «Досуг в школе» 2001- 2003г.г.
 4. Васильков Г.А., Васильков В. Г. От игры к спорту. М. изд. «Физкультура и спорт». 2000г.

Материально – технические условия школы.

Здоровьесберегающая инфраструктура включают в себя следующие объекты:

спортивный зал,

спортивная площадка,

столовая,

учебные кабинеты,

Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для проведения уроков физкультуры и внеклассных занятий по физкультуре и спорту.