

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 40»
(средняя школа № 40)

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____
от 31.08.2018г.

Утверждена
приказом № 01-10/76-05
от 31.08.2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КЛУБ «Здоровейка»

спортивно-оздоровительное направление

Возраст обучающихся – 1-4 классы
Срок реализации – 4 года

Составил:
учитель начальных классов
Пушкова Т.В.

г. Ярославль, 2018 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования средней школы № 40.

Рабочая программа к курсу «Здоровейка» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями 2018г)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями)
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки России N 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (приложение к Письму Департамента общего образования Министерства образования и науки России N 03-296 от 12.05. 2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»)
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.08.2017 № 09–1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»»
- Постановление правительства Ярославской области от 22.01.2014 г. № 30-п «О методических рекомендациях по расчету нормативов бюджетного финансирования на реализацию общеобразовательных программ в общеобразовательных организациях (с изменениями на 17.12.2014 г.)
- Постановление мэра города Ярославля от 17.01.2017 г. № 119 «О внесении изменений в постановление мэра города Ярославля от 26.04.2016 г. № 595»
- ООП НОО «Средней школы № 40»
- Локальные акты образовательного учреждения

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна. Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся. Способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель:

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:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- 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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 7-11 лет

Сроки реализации программы - 4 года (1-4 класс)

Сроки реализации – 4 года. Программа рассчитана на проведение занятий в течение учебного года в 1 классе – 33 часа, во 2-4-х – 34 часа. Продолжительность занятий в 1 классе – 35 минут, во 2-4-х – 45 минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортивном зале, актовом зале и т.д.

Формы внеурочной деятельности:

Основными формами обучения являются:

- игры
- беседы
- тесты и анкетирование
- круглые столы
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
- решение ситуационных задач
- театрализованные представления
- участие в городских конкурсах

Виды деятельности:

1. игровая деятельность;
2. познавательная деятельность;
3. проблемно-ценностное общение;
4. досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение);
5. художественное творчество;
6. социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
7. трудовая (производственная) деятельность;
8. спортивно-оздоровительная деятельность
9. туристско-краеведческая деятельность

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

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

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

В ходе реализации курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать:**

- 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 укрепление 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.

уметь:

- 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.

Ученики научатся: использовать

- правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам
- правила питания, полезные продукты.
- правила ухода за кожей.
- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Признаки здорового и закаленного человека.
- Правила безопасности на воде.
- применять специальные упражнения при плоскостопии, правила хорошего тона.

Учащиеся получают возможность научиться:

- соблюдать в повседневной жизни нормы и правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам, правила ухода за кожей, правила питания, правила здорового сна, хорошего настроения, правила для поддержания правильной осанки.
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Раздел 2. Тематическое планирование с указанием количества часов 4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего	В том числе		Формы контроля
			Ауди торн ые	Внеауд иторны е	
I	Вот мы и в школе.	4	1,5	2,5	викторина, игра
II	Питание и здоровье	4	2	2	проект, викторина
III	Моё здоровье в моих руках	6	4,5	1,5	тест, практическая работа, игра
IV	Я в школе и дома	7	3	4	праздник, инсценировка, практическая работа
V	Чтоб забыть про докторов	5	1	4	ролевые игры
VI	Я и моё ближайшее окружение	5	2	3	творческие работы ролевые игры
VII	Вот и стали мы на год взрослей	3	1	2	тест, игра, праздник
	Итого:	34	15	19	

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ по п/п	Название темы	Количество часов		Дата	
		Аудит.	Внеаудит.	План	Факт.
1	Дорога к доброму здоровью. Понятие здорового образа жизни.	1			
2	Значение зарядки для здоровья человека. Разучивание ОРУ.	0,5	0,5		
3	Правила личной гигиены.	1			
4	Праздник « В гостях у «Мойдодыра».		1		
5	Витамины - наши друзья и помощники. Конкурс рисунков.	0,5	0,5		
6	Культура питания. Правила поведения за столом.	0,5	0,5		
7	Режим питания первоклассника.	0,5	0,5		
8	Овощи и фрукты – самые полезные продукты.	0,5	0,5		
9	Игра – угадайка «Полезные и вредные продукты».		1		
10	Викторина « Как и чем мы питаемся»		1		
11	Режим дня школьника.	0,5	0,5		
12	Правила поведения на игровой площадке. Подвижные игры на свежем воздухе.		1		
13	Твоя безопасность в школе и дома.	0,5	0,5		
14	Викторина «Твоя безопасность»		1		
15	Спортивная игра «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим».		1		
16	Внешний вид – залог здоровья.	0,5	0,5		
17	Значение зрения в жизни человека. Гимнастика для глаз.	0,5	0,5		
18	Правильная осанка – это красиво. Упражнения для укрепления позвоночника.	0,5	0,5		
19	Подвижные игры на свежем воздухе.		1		
20	Праздник «Первые шаги к здоровью».		1		
21	Профилактика ОРВИ.	0,5	0,5		
22	Спортивные эстафеты.		1		
23	Вредные привычки.	0,5	0,5		
24	Обобщение «Как сохранить здоровье».	0,5	0,5		
25	Эмоции человека. Игра «Передай улыбку по кругу».	0,5	0,5		
26	Выставка рисунков «Мое настроение».		1		
27	Опасные ситуации летом. Просмотр видеофильма.	0,5	0,5		
28	Оказание первой помощи.	0,5	0,5		
29	Ролевая игра «Спасатели»		1		
30	Вредные и полезные растения.	0,5	0,5		
31	Викторина «На лесной полянке».		1		
32	Диагностика « Что мы узнали о ЗОЖ»	1			
33	Праздник « В здоровом теле здоровый дух».		1		
	ИТОГО:	11,5	21,5		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ по п/п	Название темы	Количество часов		Дата	
		Аудит.	Внеаудит.	План	Факт
1	Повторение. Что мы знаем о ЗОЖ.	0,5	0,5		
2	Правила личной гигиены.	0,5	0,5		
3	Значение физкультуры для здоровья человека. Разучивание комплекса ОРУ.	0,5	0,5		
4	КВН «Я хозяин своего здоровья»		1		
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню школьника.	0,5	0,5		
6	Культура питания. Этикет. Ролевые игры.	0,5	0,5		
7	Полезный продукт – каша.	0,5	0,5		
8	Викторина «Светофор здорового питания».		1		
9	Сон и его значение для здоровья человека.	0,5	0,5		
10	Закаливание в домашних условиях.	0,5	0,5		
11	ОРУ. Разучивание комплекса ОРУ.		1		
12	Спорт в жизни человека. Спортивные эстафеты.	0,5	0,5		
13	Беседа «Слагаемые здоровья».	1			
14	Игра-представление «Парад витаминов».		1		
15	Профилактика вирусных заболеваний.	0,5	0,5		
16	Гигиена зрения. Составление памятки «Береги зрение».	0,5	0,5		
17	Правильная осанка. Сколиоз. Упражнения для правильной осанки.	0,5	0,5		
18	Шалости и травмы. Оказание первой помощи.	0,5	0,5		
19	Беседа «О вреде переутомления».	1			
20	Конкурс рисунков «Я выбираю спорт».		1		
21	Викторина «Зимние виды спорта».		1		
22	Лыжная эстафета.		1		
23	Игры на свежем воздухе. «Забей гол», «Наездники».		1		
24	Беседа «Мир эмоций и чувств».	0,5	0,5		
25	Изготовление коллажа «Мне радостно. Мне грустно».		1		
26	Гигиена слуха. Составление памятки «Береги уши».	0,5	0,5		
27	Беседа «Наши зубы». Правила ухода за зубами.	0,5	0,5		
28	Исследование «Жевательная резинка – польза или вред».		1		
29	Обсуждение «Куда можно деть жевательную резинку».	0,5	0,5		
30	Презентация работ «Жевательная резинка – польза или вред».		1		
31	Экскурсия «Природа – источник здоровья».		1		
32	Ядовитые растения и грибы. Презентация.	0,5	0,5		
33	Беседа «Осторожно, клещи!».	1			
34	Урок диагностики «Что мы знаем о здоровье».	1			
	ИТОГО:	13	21		

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ по п/п	Название темы	Количество часов		Дата	
		Аудит.	Внеаудит.	План	Факт
1	Повторение «Что мы знаем о ЗОЖ»	1			
2	Значение физкультуры. Разучивание комплекса ОРУ.	0,5	0,5		
3	Движение – это жизнь.	0,5	0,5		
4	Игры на свежем воздухе.		1		
5	Культура питания. Этикет. Ролевые игры.	0,5	0,5		
6	Игра «Смак».		1		
7	Вредные и полезные микробы.	0,5	0,5		
8	Устный журнал «Как устроен мой организм».	1			
9	Наш мозг и его волшебные действия.	0,5	0,5		
10	Викторина «Органы чувств»		1		
11	Беседа «Добро лучше, чем зло и зависть».	1			
12	Посеешь привычку - пожнешь характер.	0,5	0,5		
13	Проект «Мир моих увлечений».		1		
14	Гигиена. Уход за волосами.	0,5	0,5		
15	Конкурс «Заплети косички».		1		
16	Уход за руками.	0,5	0,5		
17	Спортивные эстафеты.		1		
18	Игра «Я прививки не боюсь!»		1		
19	Олимпийская хроника.	1			
20	Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»		1		
21	Вредные пищевые добавки.	0,5	0,5		
22	Праздник «Хлеб – всему голова»		1		
23	Полезные молочные продукты.	0,5	0,5		
24	Запуск проекта «Влияние компьютера на здоровье человека».	1			
25	Проект «Влияние компьютера на здоровье человека». Сбор информации.		1		
26	Презентация проекта «Влияние компьютера на здоровье человека».		1		
27	Правила безопасного поведения с животными.	1			
28	Игра «Не зная броду – не суйся в воду».		1		
29	Викторина «Мое здоровье в моих руках».		1		
30	Экскурсия «Природа- источник здоровья».		1		
31	Игра «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».		1		
32	Игры на свежем воздухе.		1		
33	Праздник «В здоровом теле - здоровый дух».		1		
34	Урок диагностики «Что мы знаем о здоровье».	1			
	ИТОГО:	12	22		

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ по п/п	Название темы	Количество часов		Дата	
		Аудит.	Внеаудит.	План	Факт
1	Повторение «Что мы знаем о ЗОЖ»	1		04.09	
2	Секреты хорошего настроения.	0,5	0,5	11.09	
3	Физическая активность и здоровье.	0,5	0,5	18.09	
4	Спортивные эстафеты на свежем воздухе.		1	25.09	
5.	Игра-викторина «Делу время - потехе час»		1	02.10	
6.	Уроки Дядюшки Этикета.	0,5	0,5	09.10	
7.	Обработка и хранение пищевых продуктов.	0,5	0,5	16.10	
8.	Как питались в стародавние времена.	1		23.10	
9.	Игра «Добрая картошка».		1	30.10	
10.	Игры на свежем воздухе.		1	13.11	
11.	Гигиена труда и отдыха.	1		20.11	
12.	Знание своего тела. « Человек – кузнец своего тела».	1		27.11	
13.	Разучивание комплекса ОРУ. Измерение пульса.		1	04.12	
14.	Иммунитет. Способы его защиты.	1		11.12	
15.	Праздник « В гостях у командира Витаминуса».		1	18.12	
16.	Знание своего тела. Гуманное отношение к физическим недостаткам.	0,5	0,5	25.12	
17.	Инсценировка «Спешите делать добро»		1	15.01	
18.	Игра «Волшебные часы (биоритмы)»		1	22.01	
19.	Уход за посудой.	0,5	0,5	29.01	
20.	Гигиеническая косметика.	0,5	0,5	05.02	
21.	Осторожное обращение с лекарствами «Домашняя аптечка»	0,5	0,5	12.02	
22.	Ожоги. Электротравмы.	1		19.02	
23.	Вызов экстренной помощи.	0,5	0,5	26.02	
24.	О вреде табачного дыма.	1		05.03	
25.	Эмоции и настроение.	0,5	0,5	12.03	
26.	Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства.	0,5	0,5	19.03	
27.	Музыка и здоровье.	0,5	0,5	02.04	
28.	Творческая мастерская « Мы рисуем и поем»		1	09.04	
29.	Конфликты с друзьями и способы их разрешения.	0,5	0,5	16.04	
30.	Конфликты с родителями.	0,5	0,5	23.04	
31.	Ролевая игра «Планета друзей».		1	30.04	
32.	Тест- игра «Как узнать жителя планеты Здоровье»		1	07.05	
33.	Диагностика.	1		14.05	
34.	Праздник «В гостях у Здоровейки»		1	21.05	
	Итого:	15	19		

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, режим дня, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма; физкультура и спорт.
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, эмоции, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения 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 «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

Раздел 4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного 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. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.