

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Черемушкинская средняя общеобразовательная школа

Утверждено:

Зам. директора по ВР

Марышева А.В. *Марышева*

31.08.2020г.

Утверждено:

директор школы

Волкова Г.И. *Волкова*

31.08.2020г.



Программа дополнительного образования

«ЗДОРОВЬЕ»

Составил педагог ДО Дубковский А.А.

2020-2023 учебный год

1. Пояснительная записка.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

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. Может быть предложено 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.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих

целей:

- 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- **Обучение:**

- 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.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени 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.

- **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

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

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями на родительских собраниях.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни.

На реализацию программы отводится: **4.5 час в неделю, 157.5 часов в год**

Планируемые результаты освоения обучающимися 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 обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников 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 «Здоровье» 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 «Здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- **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: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- 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).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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 «Здоровье» 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

**Календарно-тематическое планирование занятий кружка
«Здоровье» (младшее звено).**

№ № п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов	Дата проведения	
				плани- руемая	факти- ческая
<i>Разговор о правильном питании (13.5 часов)</i>					
1.	Если хочешь быть здоров.	Формировать установку на ценность жизни как высшей ценности; понимание и восприятие себя, своей жизни как величайшего чуда, которое у каждого человека индивидуально. Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Развивать интерес к самопознанию.	1.5		
2.	Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.	Показать роль пищи в жизни человека. Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи. Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе. Показать роль фруктов и соков для здоровья человека. Дать представление о разных видах соков	1.5		
3.	Как правильно есть.	Умение устанавливать причинно-следственные связи, связанные с питанием и общим состоянием организма; умение строить диалог с ровесниками и взрослыми; знание о полезных и вредных свойствах пищи.	1.5		
4.	Удивительные превращения пирожка.	Дать представление об основных группах питательных веществ и их функциях в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья	1.5		
5.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Как правильно составить свой рацион питания. Индивидуальное составление рациона питания. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.	1.5		
6.	Плох обед, если хлеба нет. Как растяг хлеб.	Сформировать у детей представление о зависимости питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья.	1.5		
7.	Полдник.	Дать представление об основных группах питательных веществ	1.5		

	Время есть булочки. Как город хлеб печёт.	и их функциях в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья			
8.	Пора ужинать.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для питания по режиму.	1.5		
9.	Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение».	Умение устанавливать причинно-следственные связи, связанные с питанием и общим состоянием организма; умение строить диалог с ровесниками и взрослыми; знание о полезных и вредных свойствах пищи.	1.5		
<i>Питание и зубы (3 часа)</i>					
10.	Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?	Владение навыками работы с различными источниками информации о правильном уходе за зубами и полостью рта.	1.5		
11.	Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.	Владение навыками работы с различными источниками информации о правильном уходе за зубами и полостью рта.	1.5		
<i>Умывание и купание (4.5 часа)</i>					
12.	Дружи с водой. Советы доктора Воды.	Знание основных правил гигиены по уходу за собой; знание и применение правил поведения в экстремальных и травмоопасных ситуациях на воде.	1.5		
13.	Друзья - Вода и Мыло.	Знание основных правил гигиены по уходу за собой; знание и применение правил поведения в экстремальных и травмоопасных ситуациях на воде.	1.5		
14.	«Маскарад вредных привычек».	Сформировать представления о вредных привычках; классификация вредных привычек; умение ставить проблемы; умение анализировать поступки.	1.5		
<i>Забота о глазах (3 часа)</i>					
15.	Глаз - главный помощник человека.	Умение отыскивать причины явлений; умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам повседневной жизни; умение формировать собственные ценностные ориентиры по отношению к сохранению собственного зрения.	1.5		

16.	Делу время - телевизору час.	Умение отыскивать причины явлений; умение задавать вопросы к наблюдаемым фактам повседневной жизни; умение формировать собственные ценностные ориентиры по отношению к сохранению собственного зрения.	1.5		
<i>Про тебя самого (4.5 часа)</i>					
17.	Осанка - стройная спина.	Умение осуществлять планирование, рефлексию, самооценку своей двигательной активности. Показать, как важна для человека красивая осанка.	1.5		
18.	Зарядка дарит бодрость.	Разучивание физминуток; Решать проблему развития гиподинамии у детей. Знать, как уберечься от ушибов, порезов, переломов во время игр.	1.5		
19.	Мышцы, кости и суставы.	Раскрыть функции скелета. Сформировать установку на бережное отношение к позвоночнику. Раскрыть возможности скелета. Раскрыть возможности человека. Объяснить необходимость совершенствовать себя.	1.5		
20.	Как уберечься от переломов и растяжений.	Знать, как уберечься от ушибов, порезов, переломов во время игр. Уметь оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, ожогах и др. травмах.	1.5		
<i>Твой режим дня (4.5 часа)</i>					
21-22.	Твой новый режим дня. Урок — спектакль (ролевая игра)	Умение правильно себя вести при организации игровой деятельности. Познакомить учащихся с режимом дня школьника; закрепление навыков личной гигиены и труда по самообслуживанию.	3		
23.	Разработка режима дня по минутам.	Познакомить учащихся с режимом дня школьника; Формировать навыки личной гигиены и труда по самообслуживанию.	1.5		
Сон - лучшее лекарство (1.5 час)					
24.	Как сделать сон полезным.	Умение искать и находить компромиссы при взаимодействии с близкими; умение вести наблюдение и анализ собственных действий; выделение существенной информации из разных источников; соблюдать режим дня.	1.5		
<i>Активный отдых (13.5 часов)</i>					
25.	<i>Спортивная эстафеты: «Да здравствует страна Спортландия!»</i>	Показать значение семьи в жизни человека. Показать роль каждого члена семьи в поддержании благоприятной атмосферы в семье. Воспитывать внимательное отношение ко всем членам семьи.	1.5		

26.	Мы идём гулять. Прогулка.	Умение вести наблюдения за действиями своих ровесников и школьников разных возрастов; умение систематизировать информацию; умение положительно удовлетворять потребности общения; умение фиксировать результаты наблюдений.	1.5		
27.	Сменная обувь - зачем она?	Уметь соблюдать сезонные требования к одежде и обуви. Иметь осознанную потребность содержать свою одежду в чистоте.	1.5		
28.	Одевайся по погоде. Наш дом моделей.	Уметь соблюдать сезонные требования к одежде и обуви. Иметь осознанную потребность содержать свою одежду в чистоте.	1.5		
29.	Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	Умение осуществлять индивидуальную здоровьесберегающую траекторию с учётом общих требований и норм; знание основных правил закаливания собственного организма; умение получать и использовать различные виды информации. Умение выполнять правила поведения у водоёмов; способность контролировать собственную деятельность и поступки.	1.5		
30.	<i>Защита проектов:</i> «Здоровым быть модно!»	Умение составить связный рассказ о собственных действиях и дать им оценку; умение дать оценку действиям своих ровесников; умение сообщить необходимую информацию на заданную тему; умение делать сообщения.	1.5		
31.	Народные игры. Подвижные игры.	Знание основных правил наиболее часто применяемых народных подвижных игр; умение вести себя в групповой деятельности. Умение выслушать инструктаж и придерживаться плана деятельности; умение дать оценку деятельности ровесников; умение жить по правилам; умение выделять отличительные признаки хорошего и плохого поведения; умение сравнивать и анализировать.	1.5		
32.	Как стать здоровыми и сильными	Умение активизировать и отбирать необходимую информацию о формировании культуры здорового и безопасного образа жизни	1.5		
33.	Итоговое занятие. Физкультурный праздник «Олимпиада»		1.5		

**Тематическое планирование занятий кружка
«Здоровье» (старшее звено)**

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы	Тема занятия				Количество часов	Формы проведения занятия	Вид занятия
			№ урока по п/п	№ урока по теме	Название	Количество часов			
1.	Введение	1	1	1	Основы знаний, техника безопасности	1	Беседа	Теоретическое	
2.	Подвижные игры	12	2	1	Салки с мячом	1	Игра	Практическое	
			3	2	Штандр	1	Игра	Практическое	
3.	Футбол	14	4-5	1-2	Правила игры. Техника передвижения. Повороты.	2	Практическая работа	Практическое	
			6-7	3-4	Удары по мячу.	2	Практическая работа	Практическое	
			8-9	5-6	Ведение мяча.	2	Практическая работа	Практическое	
4.	Подвижные игры	12	10-11	3-4	Игра с элементами футбола «Триста»	2	Игра	Практическое	
5.	Баскетбол	16	12-13	1-2	Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	Практическая работа	Практическое	
			14-15	3-4	Ловля и передача мяча.	2	Практическая работа	Практическое	
			16-17	5-6	Ведение мяча.	2	Практическая работа	Практическое	
			18	7	Ловля и передача мяча в движении	1	Практическая работа	Практическое	
6.	Проектная деятельность	6	19-20	1-2	Выполнение и защита проекта по теме «Игры с мячом»	2	Сбор информации и презентация проекта	Теоретическое	
7.	Баскетбол	16	21-22	8-9	Ловля и передача мяча в движении	2	Практическая работа	Практическое	
			23-24	10-11	Ведение и передача мяча	2	Практическая работа	Практическое	
			25	12	Бросок мяча	1	Практическая работа	Практическое	
			26-27	13-14	Вырывание и выбивание мяча	2	Практическая работа	Практическое	

			28-29	15-16	Нападение. Обводка игрока.	2	Практическая работа	Практическое
8.	Подвижные игры	12	30-31	5-6	Выбивалы	2	Игра	Практическое
9.	Волейбол	18	32-33	1-2	Правила игры. Стойки и передвижения, остановки	2	Практическая работа	Практическое
			34-35	3-4	Прием и передача мяча.	2	Практическая работа	Практическое
			36-37	5-6	Нижняя подача мяча.	2	Практическая работа	Практическое
			38	7	Прием мяча после подачи.	1	Практическая работа	Практическое
			39-40	8-9	Прием мяча после передвижения.	1	Практическая работа	Практическое
10.	Проектная деятельность	6	41-42	3-4	Выполнение и защита проекта по теме «Игры с мячом»	2	Сбор информации и презентация проекта	Теоретическое
11.	Подвижные игры	12	43-44	7-8	Пионербол	2	Игра	Практическое
12.	Волейбол	18	45-46	10-11	Прием и передача мяча после передвижения	2	Практическая работа	Практическое
			47-48	12-13	Подача и прием мяча после подачи	2	Практическая работа	Практическое
			49-50	14-15	Тактика игры	2		Практическое
			51-53	16-18	Учебная игра	3	Игра	Практическое
13.	Футбол	14	54-55	7-8	Ведение мяча с изменением направления	2	Практическая работа	Практическое
			56-57	9-10	Удар по мячу после ведения	2	Практическая работа	Практическое
			58-59	11-12	Тактика игры	2	Практическая работа	Практическое
			60-61	13-14	Учебная игра	2	Игра	Практическое
14.	Подвижные игры	12	62-63	9-10	Игра с элементами футбола «Триста»	2	Игра	Практическое
			64-65	11-12	Игра с элементами футбола «Американка»	2	Игра	Практическое
15.	Проектная деятельность	6	66-67	1-2	Выполнение и защита проекта по теме «Игры с мячом»	2	Сбор информации и презентация проекта	Теоретическое
16.	Зачетное занятие	1	68	1	Подведение итогов курса	1	Беседа	Теоретическое