Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Пижемская средняя общеобразовательная школа»
МБОУ «Пижемская СОШ»

Рассмотрена	Согласована:	Утверждена
на методическом объединении	Заместитель директора	приказом № 30085-од от 30.08.2021г.
Руководитель МО	по ВР _____/В.Г.Томилова/	
_____/_____/		
протокол №_____		
от « »_____ 2021г.		

Подписано цифровой подписью: Волошин Анатолий Николаевич
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C313132303030333031393137, 1.2.643.100.3=120B303132303037383533383 7, email=obr-zakupki@mail.ru, c=RU, st=Республика Коми, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПИЖЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", givenName=Анатолий Николаевич, sn=Волошин, cn=Волошин Анатолий Николаевич
Дата: 2021.12.07 16:03:41 +03'00'

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
(спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 7-10 ЛЕТ

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Осташов В.А.,
учитель физической культуры МБОУ «Пижемская СОШ»

Замежная
2021

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического,
психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска).

Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа факультатива «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Общая характеристика курса

Актуальность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Способы проверки результатов

1.усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2.устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

Методы и приемы проведения занятий:

- Словесные(рассказ, объяснения, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Содержание программы

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

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, 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;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Результаты освоения курса

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.

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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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: 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.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол. часов	Содержание занятия

1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
2	По стране Здоровейке	1	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики
3	В гостях у Мойдодыра	1	Дыхательные упражнения. Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
4	Я хозяин своего здоровья	1	Правила правильного сна. Правила игры. Проведение игры.
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	Беседа о правильном питании Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».
6	Культура питания. Этикет.	1	Правила приема пищи. Правила этикета Правила игры. Проведение игры
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».Умение выразить мысли
8	«Что даёт нам море»	1	Значения солнца, воды и воздуха для человека. Профилактика простудных заболеваний. Игры «Баба Яга», «Три характера».
9	Светофор здорового питания		Правила гигиены Правила игры. Проведение игры.
10	Чтобы уши слышали. Игра «Охотники и утки».	1	Правила ухода за ушами. Правила игры. Проведение игры.
12	Закаливание в домашних условиях	1	Организм человека. Сохранение здоровья Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».
13	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	Значение оздоровительной физкультуры
14	Иммунитет	1	Знакомство с лекарственными растениями. Гимнастические упражнения. Эстафеты.
15	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Составление правил по сохранению здоровья
16	Спорт в жизни ребёнка.	1	Что такое травматизм? Знакомство с элементами улиц
17	Слагаемые здоровья	1	Знание своего организма
18	Я и мои одноклассники	1	Правила общения. Игра «Кто первый?»
19	Почему устают глаза?	1	Правила ухода за глазами. Упражнения для глаз
20	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Правила посадки при письме и чтении, упражнения на осанку

21	Шалости и травмы	1	Знакомство с правилами безопасности во время игр Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
22	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	Составление режима дня.Физкультминутки
23	Умники и умницы	1	КВН.Составление маршрута безопасной дороги в школу Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
24	С. Преображенский «Огородники»	1	Комплекс ОРУ со скакалкой.
25	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	Знакомство с номерами экстренной помощи Конкурс рисунков на тему здоровья
26	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	Правила игры. Проведение игры.
27	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	Составление меню. Беседа с медработнииком
28	Мир эмоций и чувств.	1	Правила общения с одноклассниками Правила игры. Проведение игры.
29	Вредные привычки	1	Как вести себя на с незнакомыми. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.»Ловкачи»
30	Мой дом	1	Правила безопасности в быту Конкурс рисунков.
31	«Веснянка»	1	Профилактика солнечного удара. Правила загара. Правила игры. Проведение игры
32	В мире интересного	1	Как вести себя при грозе. Проведение игры. Повторение правил эвакуации
33	Правила безопасности на воде. Игра «Прыгай через ров»	1	Правила поведения на водоеме. Совершенствование координации движений.
34	Обобщение по разделу. Проект «Моя безопасность»	1	Составление рассказа «Помоги себе сам». Витамины, правильное питание. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечения

- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение,

вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

Список литературы

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Москва «Просвещение», 2008.

2. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. http://festival.1september.ru/articles/519723/

3. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

6. Правила безопасного поведения в быту. http://theobg.by.ru/bit.htm

7. . Правила поведения на природе. http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/