

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Верхние Белозерки муниципального района Ставропольский Самарской области

СОГЛАСОВАНА

руководитель МО

Соболева Т.И.
Протокол № 1
от « 28 » августа 20 18

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

И.В. Светлакова
« 28 » августа 20 18

УТВЕРЖДЕНА

директор
ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки

В.В. Полякова
приказ № 142
от « 23 » августа 20 18



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по спортивнооздоровительному направлению

«Здоровей-ка»

Составитель: учитель первой категории начальных классов Соболева Т.И..

2018-2019 учебный год

Планируемые 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.

Результаты работы могут быть представлены в форме коллективных и персональных выставок, творческих проектов, итоговых занятий, презентаций, постановок в виде сказок, народных игр, песен и т.п. с использованием своих работ.

С целью определения уровня овладения здоровьесберегающими технологиями детьми проводится анкетирование, тестирование.

- о правилах личной гигиены
 - о правильном пользовании средств личной гигиены
 - о режиме дня, учебы, отдыха и сна
 - о правильном рациональном питании
 - о пагубном влиянии курения, алкоголя
 - о положительном влиянии занятий физкультурой и разным видом спорта на здоровье.
- уметь четко соблюдать режим дня;
- уметь подбирать и правильно пользоваться средствами личной гигиены;
- умение отказываться от вредных привычек;
- уметь рационально питаться;
- уметь укреплять свое здоровье;
- уметь играть в разные подвижные игры.
- о причинах и признаках болезней
 - о прививках от болезней
 - о домашней аптечке и как правильно ее собрать
 - о правилах безопасного поведения дома, на улице и в транспорте

- о видах первой помощи
 - о услугах предоставляемых современной медицине для человека
 - уметь безопасно обращаться с животными;
- уметь объяснить об необходимости прививок;
- уметь применять правила безопасного поведения в доме, на улице и в транспорте;
- уметь оказать первую помощь при: тепловом ударе, ожогах, обморожении, укусах насекомых и животных, порезов и ушибов;
- уметь оказать помощь больному при ознобе, высокой температуре;
- уметь распознавать инфекционные заболевания и возможные способы заражения ими.
- уметь объяснить понятие слов ИНФЕКЦИЯ, ИММУНИТЕТ, АЛЛЕРГИЯ, АНТИБИОТИКИ, ЭКОЛОГИЯ, ЛЕНЬ, ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ, МАРГАНЦОВКА, ПИНЦЕТ, ЙОД.
- Развитие физических способностей, совершенствование знаний, умений, и навыков о правилах гигиены. Овладение здоровьесберегающими приемами и технологиями на творческом уровне. Развитие способности к самостоятельному физическому самообразованию.
 - Познание народного творчества за рамками программного обучения на тему здоровья.
 - Участие в школьных мероприятиях: праздниках, декаде начальных классов, выставках, КВНах, викторинах, спортивных кроссах, эстафетах, проектах и т.д..

Содержание курса.

В современном, постоянно меняющемся мире, где на человека обрушивается огромный поток информации, стремительный темп и череда нескончаемых дел, на фоне неблагоприятной окружающей среды самой большой ценностью может быть только здоровье человека.

Поэтому сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа – идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение учащихся к своему здоровью как

главной жизненной ценности и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому учащиеся должны быть вооружены целой системой представлений о физиологических особенностях организма, гигиены тела, питания, режима и т.д., а также о сущности здорового образа жизни. В этом состоит смысл познавательного аспекта системы.

Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.

Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа в повседневной жизни подростков, устойчивом противодействии негативных воздействий.

Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и саморазвития детей. Поэтому предлагаемая программа представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни, составленных согласно принципу природосообразности.

Новизна программы состоит в следующем:

- интеграция: объединение курса охраны здоровья с народным творческим русским фольклором, что даёт возможность проводить совместные внеурочные мероприятия;
- использование компьютера и интернет -технологий в процессе создания проектов, разработки форм для проведения занятий, утренников, праздников, учебных пособий.

Основная цель программы:

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью.
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения безопасной жизни.
- формирование физического восприятия, обеспечения физического и психологического саморазвития.
- формирование здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптацией и противостоянию вредным привычкам.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Организационно-педагогические основы обучения

Программа формирует у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Психологическое обеспечение программы

Психологическая поддержка программы строиться на основе следующих принципиальных требований:

- В процессе психологического сопровождения различных видов деятельности творческого объединения ведущей идеей является принцип развития личности ребёнка. При этом будет делаться всё для обеспечения максимально возможной свободы ребёнка в сочетании с тактичностью педагогического воздействия.

Мотивация воспитанников к обучению должна быть ориентирована на создание успеха во время занятий.

- Подбор методов психологического сопровождения осуществляется с учётом возрастных особенностей воспитанников.
- Осуществление способов фиксации результатов по каждому определённом промежутку времени (занятий, мероприятий, проектов).

Педагогические условия реализации программы

- Принцип интеграции, который основывается на содержании здоровьесберегающего и здоровьесформирующего и литературно-фольклорного образования;
- Принцип развивающего и воспитывающего характера, направленного на всестороннее развитие личности и индивидуализации ребёнка;
- Принцип систематичности и последовательности в овладении опыта деятельности, который придаст системный характер образовательной деятельности;
- Принцип связи обучения с жизнью;
- Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы.
- Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся при руководящей роли педагога;
- Принцип наглядности, единство конкретного и абстрактного, рационального и эмоционального, репродуктивного и продуктивного как выражение комплексного подхода;
- Принцип доступности обучения;

- Принцип прочности результатов обучения и развития познавательных сил воспитанников;
- Принцип наглядности.

Педагогические технологии

- Личностно-ориентированная технология;
- Активизации мыслительного процесса;
- Игровая технология;
- Технология творческой мастерской.
- Применение СОТов (современных образовательных технологий) и ИКТ.

Формы занятий

Беседы, демонстрация работ прикладного искусства, красиво оформленных предмет быта. Демонстрация слайдов с изображением плакатов, буклетов, реклам (средства личной гигиены), памяток. Слушание и разучивание народных сказок, пословиц, поговорок, потешек, скороговорок, прибауток, считалок, народной музыки, песен, загадок, физминуток, анекдотов, отгадывание сканвордов, подвижных игр, создание игр – раскраска, создание художественной галереи из рисунков детей.

Форма организации Программы:

- коллективная
- индивидуальные
- групповые
- массовые
- теоретические
 - ✓ беседы
 - ✓ чтение
 - ✓ рассказывание
 - ✓ встреча с интересными людьми
 - ✓ экскурсии
 - ✓ тесты
- практические
 - ✓ конкурсы
 - ✓ праздники
 - ✓ исследования
 - ✓ тренинги
 - ✓ выставки

✓ проекты

Учебно – тематический план

№	Тема	Кол – во часов
1	Здоровье - всему голова	4
2	Как помочь сохранить себе здоровье.	3
3	Что зависит от моего решения.	2
4	Злой волшебник – табак.	1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5
6	Помоги себе сам.	1
7	Злой волшебник – алкоголь	3
8	Злой волшебник – наркотик.	2
9	Мы – одна семья.	2
10	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	11
ИТОГО		34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (Здоровей-ка)

№	Раздел	Тема урока	Кол – во часов	Виды деятельности обучающихся
---	--------	------------	----------------	-------------------------------

1	Здоровье – всему голова.	Что такое здоровье	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
2	Здоровье – всему голова.	Что такое эмоции	1	Приобретение социальных знаний Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
3	Здоровье – всему голова.	Чувства и поступки	1	Приобретение социальных знаний Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
4	Здоровье – всему голова.	Стресс	1	Приобретение социальных знаний Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
5	Как помочь сохранить себе здоровье.	Учимся думать и действовать	1	Приобретение социальных знаний Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
6	Как помочь сохранить себе здоровье.	Учимся находить причину и последствия событий	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
7	Как помочь сохранить себе здоровье.	Умей выбирать	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
8	Что зависит от моего решения.	Принимаю решение	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
9	Что зависит от моего решения.	Я отвечаю за свое решение	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
10	Злой волшебник – табак.	Что мы знаем о курении	1	Приобретение социальных знаний Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
11	Почему	Зависимость	1	Приобретение социальных

	некоторые привычки называются вредными			знаний Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
12	Почему некоторые привычки называются вредными	Умей сказать НЕТ	1	Приобретение социальных знаний Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
13	Почему некоторые привычки называются вредными	Как сказать НЕТ	1	Приобретение социальных знаний Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
14	Почему некоторые привычки называются вредными	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1	Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи.
15	Почему некоторые привычки называются вредными	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
16	Помоги себе сам.	Волевое поведение	1	Приобретение социальных знаний Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
17	Злой волшебник – алкоголь	Алкоголь	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
18	Злой волшебник – алкоголь	Алкоголь – ошибка	1	Приобретение социальных знаний Формирование привычки к здоровому образу жизни.
19	Злой волшебник – алкоголь	Алкоголь – сделай выбор	1	Приобретение социальных знаний Формирование привычки к здоровому образу жизни.
20	Злой волшебник – наркотик.	Наркотик	1	Приобретение социальных знаний Формирование привычки к здоровому образу жизни.
21	Злой волшебник – наркотик.	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	Приобретение социальных знаний Формирование привычки к здоровому образу жизни.
22	Мы – одна	Мальчишки и девчонки	1	Разработка и изготовление

	семья.			собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи.
23	Мы – одна семья.	Моя семья	1	Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи.
24	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	Дружба	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
25	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	День здоровья	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
26	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	Умеем ли мы правильно питаться	1	Оценка культуры питания в собственной семье. Формирование привычки правильного здорового питания
27	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	Я выбираю кашу	1	Оценка культуры питания в собственной семье. Формирование привычки правильного здорового питания
28	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	Чистота и здоровье	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
29	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	Откуда берутся грязнули	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
30	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	Чистота и порядок	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
31	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
32	Повторение. Нестандартные	«Наше здоровье»	1	Разработка и изготовление собственных памяток по

	уроки и уроки – праздники.			сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи.
33	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
34	Повторение. Нестандартные уроки и уроки – праздники.	Будьте здоровы!	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.