

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа-детский сад» с.Чухлэм

Принята на заседании

Утверждено приказом

Педагогического Совета

№ 114\1 от 1.09.21

Протокол № 1 от 30.08.21

*РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Здоровый ребенок-успешный ребенок»  
Направление: спортивно-оздоровительное  
Возраст: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год (34 ч)*

Составитель: Морозова Е.А.  
учитель начальных классов

с.Чухлэм, 2021г.

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа кружка «Здоровый ребенок – успешный ребенок» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития личности гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности (Начальное и основное образование. – М.: «Просвещение», 2010.), планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления развития личности учащихся, составленной на основе авторской программы «Комплексная программа физическое воспитание учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Рабочая программа имеет спортивно–оздоровительную направленность, адресована учащимся 2-4 классов и рассчитана на 1 год обучения в начальной школе. Программа учитывает возрастные и психологические особенности младших школьников, учитывает их интересы и потребности, способствует формированию универсальных учебных действий, обеспечивающих овладение ключевыми компетенциям.

Проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Концепция спортивно-оздоровительного направления – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях доверено воспитание новых поколений россиян. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы и полноценным гражданином Российской Федерации.

### **Цель программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Данная программа ориентирована на теоретические и практические требования к построению спортивно-оздоровительного курса для детей начальной школы от 7 до 11 лет.

Программа курса включает в себя 34 занятий (1 час в неделю) и рассчитана на 1 года обучения.

Реализация программы предполагает формирование представлений о здоровом образе жизни в процессе проведения игр, бесед, экскурсий, дней здоровья, спортивных мероприятий, участия в творческой деятельности, такой как, конкурсов рисунков, плакатов, выпуска газет, листовок, просмотр видеофильмов.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** сформированные знания о здоровом образе жизни, жизненной активности, физического развития.

### **Личностные результаты:**

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих личностных УУД:

**Первый уровень результатов** - приобретения учениками знаний о здоровом питании, полезных продуктах; вредных привычках; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Второй уровень результатов** - приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

**Третий уровень результатов** - приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих регулятивных УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- принимать и сохранять учебную задачу, последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- использовать технологию проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- оценивать собственный результат и адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, одноклассников, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
- делать предварительный отбор источников информации, ориентироваться в учебной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- 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).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих коммуникативных УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

- слушать и понимать речь других;
- совместно выявлять правила общения и поведения в школе, дома и в обществе, и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

### ФОРМЫ И СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровые берегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые 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 обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности

Программа предусматривает достижение трёх уровней результатов:

1 уровень – приобретение школьником теоретических знаний (учитель-ученик)

2 уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (ученик-ученик)

3 уровень – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами школы

Уровни воспитательных результатов	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
-----------------------------------	---	--	---

Спортивно-оздоровительная деятельность	- беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; - физкультурные и спортивные занятия; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, эстафеты, дни здоровья и т.п.). организуемые педагогом.		
	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.		
	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» состоит из следующих 7 разделов и тем:

«**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.

№ п/п	Дата (число, месяц, год)	Содержание (тема занятий)	Количество часов	Примечание
1.	Сентябрь 2021	Раздел 1. Введение: «Вот мы и в школе»	4 часа	
2.	Октябрь 2021	Раздел 2. Питание и здоровье	5 часов	
3.	Ноябрь декабрь 2021	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках	7 часов	
4.	Декабрь 2021 Январь 2022	Раздел 4. Я в школе и дома	6 часов	
5.	Январь 2022 Февраль 2022	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов	4 часа	
6.	Февраль 2022 Март 2022	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение	4 часа	
7.	Март 2022 Апрель 2022	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»	4 часа	
		Итого	34	

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	№ те мы	Тема занятия	Содержание	Виды деятельности
<b>Раздел 1. Введение: «Вот мы и в школе» (4ч.)</b>				
1.	1.	Что мы знаем о ЗОЖ	- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;	Беседа; Игровой самомассаж. Физминутка; Просмотр презентации;
2.	2.	По стране «Здоровейка»	- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;	Игра-путешествие; Викторина; Решение ситуационных задач;
3.	3.	В гостях у Мойдодыра	- основы развития познавательной сферы;	Инсценирование сказки; Игра «Продолжи сказку»
4.	4.	Я хозяин	- особенности воздействия	Беседа.

		своего здоровья	двигательной активности на организм человека;  - свои права и права других людей; - способы сохранения и укрепления здоровья;	Практическая работа и её презентация в виде рисунков «Мой режим дня».
<b>Раздел 2. Питание и здоровье. (5ч.)</b>				
5.	1.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	-основы рационального питания;	Составление памятки «Правила питания», составление меню;
6.	2.	Культура питания. Этикет.	- о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.	Беседа; Практическая работа; Ролевые игры; Решение проблемных ситуаций;
7.	3.	«Я выбираю кашу»	- о пользе злаковых продуктов; - основы правильного питания; - кулинарные традиции современности и прошлого	Беседа по стихотворению С. Михалкова « Про девочку, которая плохо кушала»; Презентация «Витамины»;
8.	4.	«Что даёт нам море»	- о пользе моря, морепродуктов; - правила безопасности на воде;	Беседа; Викторина; Составление памятки «На воде»
9.	5.	Светофор здорового питания	- о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.	Викторина; Игра «Съедобно-несъедобно»; Творческая работа;
<b>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.(7ч.)</b>				
10	1	Сон и его значение для здоровья человека	- о соблюдении режима дня; - правила здорового планирования;	Стихотворение С. Михалкова«Неспать» Беседа по содержанию; Конкурс рисунков «Здоровый сон»;
11	2	Закаливание в домашних условиях	- о личной гигиене, - значение утренней гимнастики для организма;	Подвижные игры на свежем воздухе; Беседа;Экскурсия Просмотр фильма
12	3	День здоровья «Будьте здоровы»	-	День Здоровья, подвижные игры, конкурсы, эстафета.
13.	4	Иммунитет	- о влиянии окружающей среды на здоровье человека, - понятие об иммунитете;	Беседа; Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».
14.	5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое	- чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного	Правила ухода за зубами. Стихотворение С. Михалкова «Как у нашей

		здоровье».	аппарата	Любы...»
15.	6	Спорт в жизни ребёнка	- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;	Подвижные игры; Просмотр презентации о спортсменах;
16.	7	Слагаемые здоровья	- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;	Круглый стол Памятка «Это полезно знать».
<b>Раздел 4. Я в школе и дома.(6ч.)</b>				
17.	1	Я и мои одноклассники	- применять коммуникативные и презентационные навыки;	Составление дерева Дружбы. Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию.
18.	2	Почему устают глаза	- правила техники безопасности при работе с компьютером, - разучивание комплекса зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.	Разучивание упражнений для глаз. Беседа об органах зрения.
19.	3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	- правила бережного отношения к осанке - выполнять правила при письме и чтении	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц спины.
20.	4	Шалости и травмы	- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;	Составление памятки по оказанию ПМП при травмах. Практическая работа;
21.	5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;	Беседа; Планирование «Успеть всё»; Упражнения на релаксацию;
22.	6	Умники и умницы	- об ответственности за свое здоровье, - мода и гигиена школьной одежды, - профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.	Познавательная игра-викторина; Конкурс рисунков;
<b>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.(4ч.)</b>				
23.	1	С. Преображенский «Огородники»	- различать “полезные” и “вредные” продукты;	Инсценирование сказки; Познавательная игра;
24.	2	Как защитить себя от болезни.	- о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ,	Коллективный коллаж, Работа с пословицами.



			клещевой энцефалит;	
25.	3	День здоровья «Самый здоровый класс»	- заботиться о своем здоровье;	Оздоровительная минутка. Весёлые старты Золотые правила питания.
26.	4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;	Беседа, учебный фильм
<b>Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение. (4ч.)</b>				
27.	1	Мир эмоций и чувств	- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».
28.	2	Вредные привычки	- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;	Круглый стол; просмотр учебных видеороликов;
29	3	Спортивный праздник ««Бегом от болезней!»»	- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;	Праздник; Конкурс плакатов;
30	4	В мире интересного.	- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;	Беседа, Творческая работа; Экскурсия в лес;
<b>Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».(4ч.)</b>				
31.	1	Я и опасность.	- 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;	Составление памятки при ЧС; Практическая работа; Просмотр видеороликов по безопасности;
32.	2	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы»	- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;	Выставка рисунков; Игра «Да-нет» Составление памятки грибника
33.	3	Первая помощь при отравлении	- оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях;	Игра «Первая помощь» Просмотр презентации;

34	4	Наши успехи и достижения. Диагностика	- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.	Анкета «ЗОЖ» Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»;
----	---	--	---	--

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

### Интернет-ресурсы

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/preduprezhdenie-otkloneniya-v-povedenii-u-detey-v-ramkah-kontseptsii-a-i-zaharova/viewer>
2. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002454881>
3. <https://pandia.ru/text/77/152/11659.php>
4. <http://el.z-pdf.ru/31pedagogika/16815-1-nk-smirnov-zdorovesberegayuschie-obrazovatelnie-tehnologii-sovremennoy-shkole-m-apk-pro-2002-121s-pechataetsya-r.php>
5. <https://hum.uch-lit.ru/szbrannoe/yakimanskaya-i-s-lichnostno-orientirovannoe-obuchenie-v-sovremennoy-shkole-onlayn>