

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 8
п.г.т. Алексеевка городского округа Кинель Самарской области
имени Воина-интернационалиста С.А. Кафидова**

ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
классных руководителей
С.В. Куляпина

Протокол № 1 от 30.08.2024г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по ВР
И.Е. Пильтяева

30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 8
п.г.т Алексеевка г.о. Кинель
№ 183-ОД от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Наш выбор - здоровье»
для 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год
Составители: Коновалова Т.С.

1. Пояснительная записка

Программа «Наш выбор - здоровье» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования.

1.1. Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности

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.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. 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 личностно ориентированный подходы.

Цель программы: 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.

Особенности программы

Данная программа строится на **принципах:**

1. Научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. Доступности, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
3. Системности, определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

1.3. Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задач основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в образовательном учреждении

Модернизация и инновационное развитие - единственный путь, который позволит России стать конкурентным обществом в мире 21-го века, обеспечить достойную жизнь всем нашим гражданам.

Модернизация современного образования направлена на развитие личностного потенциала ребенка как полноценного участника образовательного процесса, важнейшими характеристиками которого являются: здоровье, творческая свобода, инициативность, активность, способность к саморазвитию.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

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

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов, как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность. Применять знания на практике. Быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, чувствовать доброту. Иметь привычку к режиму, навыки гигиены, иметь навыки самоорганизации.

В соответствии с ФГОС на ступени начального 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.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

1.4.Связь содержания программы с учебными предметами

Учебная и внеучебная деятельность составляют единое целое. Поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга. Метапредметные связи являются дидактическим условием и средством глубокого и всестороннего усвоения основ программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье».

Современные занятия внеурочной деятельности - это занятия-познания, занятия-путешествия, занятия-открытия. занятия, где учитель и ученик постигают новое одновременно, подталкивая друг друга к новым открытиям, решениям, противоречиям. Исходя из требований к занятиям внеурочной деятельности, можно создать занятия с использованием метапредметных связей, которые предусматривают лишь эпизодическое включение материала учебных предметов. Такие занятия с учётом метапредметных связей должен включать в себя:

- Чёткость и компактность материала.
- Взаимосвязанность материала занятия с учебными материалами интегрируемых предметов;
- Большую информативную ёмкость материала

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

Метопредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Наш выбор - здоровье»
Русский язык	Текст. Виды текстов.	Составление рассказа по плану и по серии картинок.
Литературное чтение	Чтение литературных произведений различных авторов. Устное народное творчество.	Подбор стихов к занятиям. Составление сценариев. Подбор пословиц и поговорок о здоровье и ЗОЖ.
Окружающий мир	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Режим дня школьника. Уход за зубами. Глаза главные помощники человека. Закаливание организма.

		Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. Лыжная подготовка.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Точечный массаж. Гибкость, ловкость, выносливость.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности. С учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье. Уверенность в необходимости заботы о собственном здоровья.

1.5. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале и школьном стадионе. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

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

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	«Пожарная команда», «Я б в спасатели пошел», «Остров здоровья»
Беседы	Режиму дня – мы друзья. Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. Мой внешний вид – залог здоровья. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Мода и школьные будни. Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?», «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»

Просмотр тематических видеофильмов	«Режим дня школьника», «Профилактика простудных заболеваний», «Человек», «Близорукость»
Экскурсии	«Природа – источник здоровья», «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше», «Хочу остаться здоровым», «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, сочинений, газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух», «Моё настроение», «Вредные и полезные растения». Выставка рисунков, «Какие чувства вызвала музыка», «Продукты для здоровья», «Мы за здоровый образ жизни», «Нет курению!». Выпуск плакатов «Продукты для здоровья».
Решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.6. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы - 68 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено занятия по формированию здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» состоит из 4 разделов:

- «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости;
- «Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость;
- «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;

- «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

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, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закалывания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье», 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, овладение первичными навыками ходьбы на лыжах, знакомство с физминутками.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, подъёма на склон на лыжах, комплексы физкультминуток.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закалывание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, игротеки катание с горы на лыжах, физкультминутки для друзей.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья». Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание. Индивидуальные программы по улучшению здоровья. Дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, лыжные прогулки и эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» отражает социальную, психологическую и соматическую

характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

1.7. Характеристика условий образовательного учреждения при реализации программы

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.

Для реализации программы «Наш выбор - здоровье» ГБОУ СОШ № 8 п.г.т. Алексеевка г.о Кинель имеет необходимую материально-техническую базу:

Школьный кабинет для проведения занятий по программе

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: профилактика инфекционных заболеваний, точечный массаж и др.;
- измерительные приборы: ростомер, весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

ноутбуки, мультимедийный проектор и др.

Спортивный зал и школьный стадион

Спортивный инвентарь:

Маты, гимнастические скамейки, канат, гимнастические лестницы, мячи, обручи, скакалки, кегли, лыжи.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Наш выбор - здоровье» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;

- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности⁴
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

2.2. Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни. Культуры здоровья у учащихся. 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 компе-

тентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися 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.

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы следующие умения:

- 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.
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье» - 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 учащимися 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.

2.3. Качества личности, которые могут быть развиты у учащихся в процессе реализации программы

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств:

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие

качества личности как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

2.4. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Наш выбор - здоровье», 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.

Основными формами учёта знаний и умений на первом уровне будут: анкетирование детей; мониторинг состояния здоровья, практические работы.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровьесберегающие 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, школьная научно-практическая конференция.

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.

3. Тематическое планирование программы «Наш выбор - здоровье»

1 класс «Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Категория слушателей: учащиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 2 час в неделю, 66 часов в год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	20	10	10
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	4	2	2
1.1.	Режим дня школьника	2	2	
1.2.	Составление индивидуального режима дня	2		2
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	4	2	2
2.1.	Рост и вес – главные показатели физического развития	2	2	
2.2.	Измерение своего роста и веса	2		2
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	4	2	2
3.1.	Осанка – стройная спина!	2	2	
3.2.	Будем улучшать осанку	2		2
4.	Тема «Основы самоконтроля»	2	2	
4.1.	Настроение и желание заниматься	2	2	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	3	1	2
5.1.	Как мы дышим	1	1	
5.2.	Тренируем дыхание	2		2
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Глаза – главные помощники человека	1	1	
6.2.	Снимаем утомление глаз	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	4	2	2
1.	Тема «Что такое двигательные способности?»	2	1	1
1.1.	Двигательные способности людей	1	1	
1.2.	Проверяем свои двигательные способности	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	38	5	33
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	10	3	7
1.1.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		1
1.2.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		1
1.3.	Все на лыжи!	1	1	

1.4.	Скользкий шаг без палок	2		2
1.5.	Скользкий шаг с лыжными палками	2		2
1.6.	Равновесие.	1	1	
1.7.	Упражнение в равновесии	1		1
1.8.	Виды спорта.	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	28	2	26
2.1.	Движение и двигательные действия	1	1	
2.2.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1	1	
2.3.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	3		3
2.4.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	3		3
2.5.	Ходьба с крестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	3		3
2.6.	Игры на свежем воздухе.	5		5
2.7.	Гимнастическая ходьба, ходьба, высоко поднимая, колени. Игра «Цапля на болоте»	3		3
2.8.	Ходьба приставным шагом.	3		3
2.9.	Фигурная ходьба.	3		3
2.10.	Весёлые старты	3		3
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	2	2
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	2	1	1
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1		1
	Итого:	66	19	47

2 класс «Если хочешь быть здоров»

Цель: применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.

Категория слушателей: учащиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю, 68 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	20	10	10
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	4	2	2
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	2	2	
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	2		2
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	4	2	2
2.1.	Прибавление в росте и весе	2	2	

2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	2		2
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	4	2	2
3.1.	Форма спины и грудной клетки	2	2	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	2		2
4.	Тема «Основы самоконтроля»	2	2	
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	2	2	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	3	1	2
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	1	
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	2		2
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Как устроен наш глаз	1	1	
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	4	2	2
1.	Тема «Что значит быть гибким?»	2	1	1
1.1.	Гибкость тела	1	1	
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	38	5	33
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	10	3	7
1.1.	Ползание и подползание	1	1	
1.2.	Игротека «Разведчики»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Ступающий шаг	3		3
1.5.	Способы подъёма на склон	3		3
1.6.	Торможение	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	28	2	26
2.1.	Бег и его виды	1	1	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1	1	
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	3		3
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	3		3
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	3		3
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	5		5
2.7.	Бег с преодолением препятствий.	3		3
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	3		3
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	3		3
2.10.	Эстафета	3		3
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	6	2	4
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	1	1	
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за	1	1	

	партой			
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		1
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		1
	Итого:	68	19	49

3 класс «По дорожкам здоровья»

Цель: формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, катание с горы на лыжах, проведение физкультурных минуток.

Категория слушателей: учащиеся 3 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю, 68 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	20	10	10
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	3	1	2
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	2		2
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	4	2	2
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	2	2	
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	2		2
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	4	2	2
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	2	2	
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	2		2
4.	Тема «Основы самоконтроля»	3	3	
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	2	2	
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	3	1	2
5.1.	Закаливание организма	1	1	
5.2.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	2		2
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Профилактика близорукости	1	1	
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		1

II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	4	2	2
1.	Тема «Что значит быть ловким?»	2	1	1
1.1.	Что такое ловкость	1	1	
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	38	5	33
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	10	3	7
1.1.	Лазание по канату и шесту	1	1	
1.2.	Игротека «Пожарная команда»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Коньковый ход	3		3
1.5.	Спуск с горы	3		3
1.6.	Торможение	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	28	2	26
2.1.	Прыжки и спорт	1	1	
2.2.	Прыжки в длину с места	1	1	
2.3.	Прыжки в длину с разбега	3		3
2.4.	Прыжки в высоту	3		3
2.5.	Прыжки со скакалкой	3		3
2.6.	Игротека «На болоте»	5		5
2.7.	Прыжок в глубину	3		3
2.8.	Впрыгивание на возвышение.	3		3
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	3		3
2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	4		4
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5	2	3
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	1	1	
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Игры на переменах	1		1
1.3.	Игры разных народов	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		1
	Итого:	68	19	49

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, самоконтроль, овладение точечным массажем, принятие себя как личности

Категория слушателей: учащиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 2 час в неделю, 68 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	20	10	10
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	3	1	2
1.1.	Красивая улыбка человека	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за зубами»	2		2

2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	4	2	2
2.1.	Факторы влияющие на рост и вес человека	2	2	
2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	2		2
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	4	2	2
3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	2	2	
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	2		2
4.	Тема «Основы самоконтроля»	3	3	
4.1.	Показатели самоконтроля	2	2	
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	3	1	2
5.1.	Точечный массаж	1	1	
5.2.	Обучение основам точечного массажа	2		2
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1	1	
6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	4	2	2
1.	Тема «Что значит быть сильным и ловким?»	2	1	1
1.1.	Выносливость и сила	1	1	
1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	38	5	33
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	10	3	7
1.1.	Движения при преодолении препятствий	1	1	
1.2.	Спортивно-военизированная игра	1		1
1.3.	Катание с горы на лыжах	1	1	
1.4.	Лыжная эстафета	3		3
1.5.	Прогулка на лыжах	3		3
1.6.	Чтоб забыть про докторов	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	28	2	26
2.1.	Метание.	1	1	
2.2.	Способы метания	1	1	
2.3.	Упражнения с большим мячом.	3		3
2.4.	Метание малого мяча	3		3
2.5.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	3		3
2.6.	Метание на дальность	5		5
2.7.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	3		3
2.8.	Весёлые старты	3		3
2.9.	Фазы метания	3		3
2.10.	Игры на свежем воздухе	4		4
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5	2	3
1.	Тема «Методика проведения малых форм	1	1	

	двигательной активности»			
1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	1	
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	1		1
1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1		1
	Итого:	68	19	49

5.Список литературы.

Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- 17.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Литература для обучающихся:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.
8. Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.