Муниципальное казённое учреждение Управление образования Кежемского района
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Заледеевская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»	«Утверждаю»
Зам. директора по ВР	Директор школы
_____ Калитка Н.В.	_____ Валл А.Г.
30.08.2018 г.	30.08.2018 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

« Здоровячек»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 7-10 лет

Составитель:

Хихловская Светлана Петровна,

учитель начальных классов

с. Заледеево, 2018г.

Пояснительная записка

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

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

Программа курса внеурочной деятельности составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Положения о внеурочной деятельности обучающихся 1-9 классов и положения о рабочей программе внеурочной деятельности от 18.10.2017 г. №- 01-04-178

3. Основной образовательной программы начального общего образования для 1-4 классов муниципального казенного учреждения «Заледеевская средняя общеобразовательная школа» от 01.09.2016 г. № 01-04-146/2

Общая характеристика курса.

Цели:

-обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;

- научить детей быть здоровыми душой и телом;

-стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

-сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
-формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
-обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

-научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
-добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа строится ***на принципах***:

-***Научности***; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

-***Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными

особенностями младших школьников.
-***Системности***; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Описание ценностных ориентиров содержания программы « Здоровячек»

Одним из результатов преподавания программы «Здоровячек» является решение задач воспитания – осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Планируемые результаты освоения курса «Здоровячек»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса «Здоровячек»

Тема 1. Введение .Если хочешь быть здоров. Вступительное слово учителя. Беседа о продуктах питания, их роли в жизни человека. Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий).Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Полезные и вредные привычки. Беседа по теме. Игра «Давайте определим» Заучивание слов. Опыт со светом.

Тема 4 «Самые полезные продукты» Игра. Выбор полезных продуктов.

Тема 5. Как правильно составить свой рацион питания. Индивидуальное составление рациона питания. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.

Тема 6. Как готовят пищу. Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Экскурсия в школьную столовую. Творческое рисование.

Тема 7. Из чего варят и как сделать кашу полезной. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Исследование: получение муки и крупы из зерна. Практическая работа. Разучивание стихотворения. Тест.

Тема 8. Хлеб - всему голова! Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. Оздоровительная минутка. Творческая работа .Исследование « Ценность зернышка»

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1час) Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1час) Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час) Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1час) Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1час)Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1час)Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1час)Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Как настроение? (1час)Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. Я пришёл из школы. (1час)Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1час)

Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа) Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа) Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. Подвижные игры. (1час)Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. Скелет – наша опора. (1час)Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. Осанка – стройная спина! (1час)Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1час) Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

Тема 29. Правила безопасности на воде. (1час)Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 32-34 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа) Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Календарно-тематическое планирование.

№	**Тема занятия**	**Количество часов**	**Дата проведения**
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	1	4.09
2	Поговорим о пище. Из чего состоит пища.	1	18.09

3	Полезные и вредные привычки .	1	25.09
4	Самые полезные продукты.	1	2.10
5	Как правильно составить свой рацион питания.	1	9.10
6	Как готовят пищу.	1	16.10
7	Из чего варят и как сослать кашу полезной.	1	23.10
8	Хлеб- всему голова!	1	6.11
9	Подвижные игры.	1	13.11
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	20.11
11	Зачем человеку кожа.	1	27.11
12	Надёжная защита организма.	1	4.12
13	Если кожа повреждена.	1	11.12
14	Подвижные игры.	1	18.12
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	25.12
16	Здоровая пища для всей семьи.	1	15.01
17	Сон – лучшее лекарство.	1	22.01
18	Какое настроение?	1	29.01
19	Я пришёл из школы	1	5.02
20	Подвижные игры	1	12.02
21	Я - ученик	1	19.02
22	Я - ученик	1	26.02
23	Вредные привычки	1	5.03
24	Вредные привычки	1	12.03
25	Подвижные игры	1	19.03
26	Скелет – наша опора	1	2.04
27	Осанка – стройная спина	1	9.04
28	Если хочешь быть здоров	1	16.04
29	Правила безопасности на воде	1	23.04

30	Подвижные игры	1	30.04
31	Подвижные игры	1	7.05
32	Подвижные игры	1	14.05
33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	21.05
34	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1	28.05

Информационно-методическое обеспечение:

1. *Голованов В.П.* Методика и технология работы педагога дополнительного образования : учеб.пособие. — М. :Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС,2004.

2. *Григорьев Д.В., Степанов П.В.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя. — М. : Просвещение, 2010.

3. *Казаренков В.И.* Основы педагогики: интеграция урочных и внеурочных занятий школьников : учеб.пособие. — М. : Логос, 2003.

4. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений / *А.П. Матвеев*. — М. :Просвещение, 2011.

5. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся 1–2и *А.И. Белоусов* под ред. *М.Я. Виленского*. — М. : Русское слово, 2010.7. *Михайлова Е.В.* Формирование нравственных ценностей у младшихшкольников во внеурочной деятельности. — М. :Экон-Информ, 2009.

6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / *В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов*; под ред. *В.А. Горского*. — М. : Просвещение, 2010.