

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Миндерлинская средняя школа»

«ПРИНЯТО»

Руководитель ШМО учителей  
Физической культуры


 А.П. Адарич

Протокол № \_\_\_\_\_

от «31» августа 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Замдиректора по УВР

 Н.А. Мохнач

«05» сентября 2018г.



Рабочая программа внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению для учащихся 3 – 4 классов  
**кружок «Здоровячок»**

Составлена на основе авторской программы **Обухова Л. А.,  
Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Л.  
А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005. - 208 с.**

Срок реализации 2018 – 2019 учебный год

Составитель: Лопаткова Н.П.  
учитель физической культуры

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа для учащихся 3-4 классов рассчитана на 102 часа ( 1 час в неделю, 3 класс – 34 учебные недели, 4 «А» класс – 34 учебные недели, 4»Б» класс – 34 учебные недели ) и разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее Стандарты);
- с положением Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Миндерлинская СШ» (далее Образовательной программой);
- с авторской программой: Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005. - 208 с.
- с образовательными потребностями и запросами учащихся и их родителей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 3-4 классов от 9 до 11 лет.

Сроки реализации программы — 1 года.

#### **Актуальность.**

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

#### **Цель:**

- раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

### Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

### Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### **Принципы:**

*Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

*Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

*Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

*Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

*Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

*Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

*Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

### **Формы и методы:**

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Занятия по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *этюды для*

*души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

#### **Формы оценивания:**

- творческие работы учащихся, накопление материалов по типу «портфолио».
- викторины,
- творческие конкурсы, КВНы,
- ролевые игры,
- школьная научно-практическая конференция.

#### **Планируемые результаты.**

##### **Личностные:**

- установка на здоровый образ жизни;
- 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.

##### **Метапредметные.**

##### **Регулятивные:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

##### **Познавательные:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

##### **Коммуникативные:**

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные:**

**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов**– получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов**– получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

### Условия реализации:

1. Сборник программ внеурочной деятельности: 1–4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. — М.: Вентана-Граф, 2011. — 168 с.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002. - 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176 с. - / Мозаика детского отдыха.
5. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, 57 с.

**Натуральные пособия** (реальные объекты живой и неживой природы):

овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

**Изобразительные наглядные пособия** (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

**Измерительные приборы:** весы, часы и их модели.

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедиапроектор.

**Тематический поурочный план.**

**3 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование разделов и дисциплин</b>	<b>Всего, часов</b>
	<b>Чего не надо бояться</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	
	<b>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	Учимся думать	
<b>3</b>	Спешу делать добро	
	<b>Почему мы говорим неправду</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	Поможет ли нам обман	
<b>5</b>	«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	
	<b>Почему мы не слушаемся родителей</b>	<b>2</b>
<b>6</b>	Надо ли прислушиваться к советам родителей	
<b>7</b>	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	
	<b>Надо уметь сдерживать себя</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	Все ли желания выполнимы	
<b>9</b>	Как воспитать в себе сдержанность	
	<b>Не грызи ногти, не ковырай в носу</b>	<b>2</b>
<b>10</b>	Как отучить себя от вредных привычек	
<b>11</b>	Как отучить себя от вредных привычек	
	<b>Как относиться к подаркам</b>	<b>2</b>
<b>12</b>	Я принимаю подарок	
<b>13</b>	Я дарю подарки	
	<b>Как следует относиться к наказаниям</b>	<b>1</b>
<b>14</b>	Наказание	
	<b>Как нужно одеваться</b>	<b>1</b>
<b>15</b>	Одежда	
	<b>Как вести себя с незнакомыми людьми</b>	<b>1</b>
<b>16</b>	Ответственное поведение	
	<b>Как вести себя, когда что-то болит</b>	<b>1</b>
<b>17</b>	Боль	
	<b>Как вести себя за столом</b>	<b>1</b>
<b>18</b>	Сервировка стола	
<b>19</b>	Правила поведения за столом	
	<b>Как вести себя в гостях</b>	<b>1</b>
<b>20</b>	Ты идёшь в гости	
	<b>Как вести себя в общественных местах</b>	<b>2</b>
<b>21</b>	Как вести себя в транспорте и на улице	
<b>22</b>	Как вести себя в театре, кино, школе	
	<b>«Нехорошие слова». Недобрые шутки</b>	<b>2</b>
<b>23</b>	Умеем ли мы вежливо общаться	
<b>24</b>	Умеем ли мы разговаривать по телефону	
	<b>Что делать, если не хочется в школу</b>	<b>1</b>
<b>25</b>	Помоги себе сам	
	<b>Чем заняться после школы</b>	<b>1</b>
<b>26</b>	Умей организовать свой досуг	
	<b>Как выбрать друзей</b>	<b>2</b>
<b>27</b>	Что такое дружба	
<b>28</b>	Кто может считаться настоящим другом	

	<b>Как помочь родителям</b>	<b>1</b>
<b>29</b>	Как доставить родителям радость	
	<b>Как помочь больным и беспомощным</b>	<b>2</b>
<b>30</b>	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	
<b>31</b>	Спешите делать добро	
	<b>Повторение</b>	<b>3</b>
<b>32</b>	Огонёк здоровья	
<b>33</b>	Путешествие в страну здоровья	
<b>34</b>	Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование)	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>



**Тематический поурочный план.  
4 класс.**

№ урока	Наименование разделов и дисциплин	Всего, часов
	<b>Наше здоровье</b>	<b>4</b>
1	Что такое здоровье	
2	Что такое эмоции	
3	Чувства и поступки	
4	Стресс	
	<b>Как помочь сохранить себе здоровье</b>	<b>3</b>
5	Учимся думать и действовать	
6	Учимся находить причину и последствия событий	
7	Умей выбирать	
	<b>Что зависит от моего решения</b>	<b>2</b>
8	Принимаю решение	
9	Я отвечаю за своё решение	
	<b>Злой волшебник табак</b>	<b>1</b>
10	Что мы знаем о курении	
	<b>Почему некоторые привычки называются вредными</b>	<b>5</b>
11	Зависимость	
12	Умей сказать нет	
13	Как сказать нет	
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	
	<b>Помоги себе сам</b>	<b>1</b>
16	Волевое поведение	
	<b>Злой волшебник алкоголь</b>	<b>3</b>
17	Алкоголь	
18	Алкоголь – ошибка	
19	Алкоголь – сделай выбор	
	<b>Злой волшебник наркотик</b>	<b>2</b>
20	Наркотик	
21	Наркотик - тренинг безопасного поведения	
	<b>Мы одна семья</b>	<b>2</b>
22	Мальчишки и девчонки	
23	Моя семья.	
	<b>Повторение</b>	<b>11</b>
24	Дружба	
25	«День здоровья»	
26	Умеем ли мы правильно питаться	
27	Я выбираю кашу	
28	Чистота и здоровье	
29	Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)	
30	Чистота и порядок	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	
32	Урок – КВН «Наше здоровье»	
33	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	
34	Будьте здоровы	
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

