является частью общеобразовательной программы НОО

ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» (раздел «Основы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни»), предназначена для разновозрастной группы учащихся 1 – 4 классов.

На работу данного отводится 34 часа (1 час в неделю).

Программа реализуется через учебный план внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

1) Цель программы

1. Спланировать работу достижения воспитательных результатов из категории обязательного и необязательного содержания
2. Развитие личности ребенка средствами содержания министерства «Здоровье и спорт»
3. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

2) Характеристика программы

Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Цель курса:

- формирование целостного отношения к знаниям, процессу познания;
- формирование способностей к эффективному и нестандартному мышлению;
- сохранение интереса учащихся к обучению;
- овладение разносторонними методами познания.

Задачи курса:

- формирование представлений о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни:
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- формирование представлений о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- формирование потребностей ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Режим работы

- работа инициативной группы (12 - 13 человек) 1 раза в неделю;
- работа коллектива в течение всего года:
  - третий час физкультуры во всех классах;
  - участие в «Дне здоровья»;
  - участие в спортивных соревнованиях, праздниках;
  - организация походов;
  - встречи с интересными людьми, ведущими активный образ жизни;
  - встречи с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью;
  - встречи со спортсменами-любителями и профессионалами;
  - проведение классных часов и бесед по правилам здорового образа жизни.

Программа реализуется в следующих направлениях:

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

2. Планируемые результаты внеурочной деятельности

В основу министерства «Здоровье и спорт» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний

- *о физической культуре*:
  - ✓ физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
  - ✓ ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека;
  - ✓ правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- *об истории физической культуры*:
  - ✓ история развития физической культуры и первые соревнования;
  - ✓ особенности физической культуры разных народов, её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
- *о физических упражнениях*.
  - ✓ физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
  - ✓ физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

- ✓ характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Второй уровень результатов — <u>получение школьником опыта физического совершенствования.</u> Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет

- ✓ организация встреч школьников с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью. (Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.)
- ✓ самостоятельные индивидуальные занятия; составление собственного режима дня; выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Третий уровень результатов — <u>получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.</u> Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, человек действительно становится личностью.

- ✓ наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью одноклассников: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- ✓ проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- ✓ спортивные игры и развлечения: помощь в организации и проведении подвижных игр, праздников (на спортивных площадках и в спортивных залах).

II. Содержательный раздел
1. Формирование УУД

В результате работы министерства «Здоровье и спорт» у обучающихся будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию в физическом плане,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- сформированность основ российской, гражданской позиции.

Средством достижения личностных результатов служат чтение художественной и научной литературы для младших школьников, технология продуктивного чтения, проблемно-диалогическая технология.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий: поиск необходимой информации в различных источниках для решения учебных задач; способность ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения; умение выбирать адекватные языковые средства для успешного, решения коммуникативных задач (диалог, устные монологические высказывания, письменные тексты) с учётом особенностей разных видов речи, ситуаций общения; понимание необходимости ориентироваться на позицию партнёра, учитывать различные мнения и координировать различные позиции в сотрудничестве с целью

успешного участия в диалоге; стремление к более точному выражению собственного мнения и позиции; умение задавать вопросы.

Регулятивные УУД:

- *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий .
- Учиться *высказывать* своё предположение (версию).
- Учиться *работать* по предложенному учителем или другими участниками плану.
- Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя научно-познавательную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя и других участников министерства.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (в том числе оформление исследовательских работ)
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в министерстве и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и технология оценивания образовательных достижений.

Средством развития познавательных УУД служат тексты научной и художественной литературы; технология продуктивного чтения.

В основе реализации курса лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного обществ;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

2. Содержание курса

Раздел курса	Содержание материала	Практическая направленность
Работа с детьми		

Диагностика	Диагностика – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование, и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка «во всех отношениях», определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья. Медицинский работник изучает анамнез развития ребёнка, выявляет часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями; учитель диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой «Школа - 2100», «Начальная школа 21 века», наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни, обследует звукопроизношение ребёнка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связанную речь; педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенно поведения и эмоционально-волевой сферы; учитель по физкультуре осуществляет контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности.	анкетирование и тестирование детей корректировка персональных данных
Организация рациональной двигательной активности	Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями. <u>Основные принципы организации физического воспитания</u> 1. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья. 2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами. 3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.	Проведение физкультурных занятий разнообразных по форме и содержанию в зависимости от задач: 1. Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности; 2. Сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др. Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; «Поиграй со мной, дружок» (мяч);
Создание представлений о здоровом образе жизни	Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания детей в школе должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям: ➢ привитие стойких культурно-гигиенических навыков; ➢ обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи; ➢ формирование элементарных представлений об окружающей среде; ➢ формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений; ➢ формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма; ➢ выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; ➢ обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах; ➢ вести систематическую работу по ОБЖ,	Проведение педагогами бесед о культурно-гигиенических навыках по уходу за своим телом. Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Организация встреч с медицинскими работниками, сотрудниками ГИБДД и инспекторами госпожнадзора, проведение бесед об оказании первой неотложной помощи, опасных ситуациях подстерегающих в жизни. Решение логических задач, жизненных ситуаций. Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой

	выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.	нерегламентируемой деятельности.
Лечебно-профилактическая работа	Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей. Для успешной работы в этом направлении медицинский работник с учителями и инициативной группой детей разрабатывают информацию о профилактических действияхпо предупреждению заболеваемости, готовят материалы для родительских собраний, классных часов, индивидуальных бесед. Ученики вывешивают информацию в каждом классе.	Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют: учитель по физической культуре, учителя, родители. Дополнительный третий час физкультуры. Подвижные игры и физические упражнения на улице. Утренняя зарядка. Дыхательная гимнастика. Спортивные игры и соревнования. Общекорректирующие упражнения. Элементы психогимнастики, релаксации.
Летне-оздоровительные мероприятия	Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.	<u>Организация оздоровительной работы, проводимой в пришкольном лагере:</u> -- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком; -- физкультурные занятия в природных условиях (на море, спортивной площадке); -- туризм; -- физкультурные досуги и развлечения; -- утренняя гимнастика на воздухе; -- купание на море под руководством плавательного инструктора, учителей; -- интенсивное закаливание стоп; -- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.
Работа с педагогами.		
Работа с сотрудниками одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построена на принципах: ✓ актуализация внимания учителей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль; ✓ просветительная работа по направлениям программы; ✓ консультации учителей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый ученик; здоровый педагог – больной ученик; больной педагог – больной ученик; ✓ обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения учеников приёмам личной самодиагностики.		<u>Организационные методические мероприятия:</u> ✓ Знакомство с новыми программамив области физического воспитания; ✓ Внедрение современных методов мониторинга здоровья. ✓ Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду ✓ Внедрение сбалансированного разнообразного питания. ✓ Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений. ✓ Пропаганда здорового образа жизни (распространение

<table>
<tr><td></td><td>рекламно-информационной литературы).</td></tr>
<tr><td colspan="2">Работа с родителями</td></tr>
<tr><td>Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.
Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: семья, школа, общественность.
Для себя мы определили следующую работу с родителями:
✓ Повышение педагогической культуры родителей.
✓ Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
✓ Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
✓ Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, родительские собрания, консультации.
✓ Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
✓ Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.
В своих беседах при знакомстве с родителями, детьми, в период адаптации ребёнка и проведения индивидуального подхода к ребёнку учителя ведут беседы по следующим направлениям:
o Какое состояние ребёнка, часто ли болеет и что страдает у него в первую очередь?
o Есть ли хронические заболевания?
o Какого состояния нервная система?
o Как переключается с одной деятельности на другую?
o Какие традиции и привычки сложились дома в процедурах еды, засыпания, посещения туалета?
o Какие требования предъявляют к школе?
o Какого режима придерживаются дома?
o Чем любит ребёнок заниматься, что может доставить радость ребёнку?
С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:
- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
- Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Плавание – крепость здоровья.
- Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
- О питании дошкольников.
- Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у школьников.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и влияние их на здоровье детей.
- Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.</td><td><u>Формы работы с родителями:</u>
✓ Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
✓ Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
✓ Дни открытых дверей.
✓ Экскурсии по школе для вновь прибывших.
✓ Совместные праздники, соревнования для детей и родителей.
✓ Круглые столы с привлечением специалистов школы (учителя по физическойкультуре, психолога, медицинской сестры).
✓ Организация совместных дел.
<u>Методы, используемые в работе:</u>
Анкета для родителей.
Беседы с родителями.
Посещение семьи ребёнка.</td></tr>
</table>

III. Организационный раздел

1. Учебно – методическая литература для учителя

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст]/ Мин-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2010.- 31с.

2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.

3. Алямовская В. Г. Здоровье. – М: Просвещение, 2005.

4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

6. Стёркина Р. Б. Основы обеспечения безопасности жизни детей дошкольного возраста. – М: Просвещение, 2006

7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст]: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с.

2. Научно-познавательная литература для учащихся

1.Вселенная: научно-популярная литература / Н. Рока; пер. с исп. - М.: Мнемозина, 2006. - 38 с.: ил. - (Что говорит наука).

2.Гальперштейн, Леонид Яковлевич. Люди и крылья: моя первая книга о технике / Л.Я. Гальперштейн; исп. И. В. Воронов. - М.: Дрофа-Плюс, 2008. - 155 с.: ил. - (Познаем мир).

3.Левитан, Ефрем Павлович. Ау, инопланетяне! / Е. П. Левитан; худож. З. Н. Ярина. — М.: Белый город, 2008. - 31 с.

4.Левитан, Ефрем Павлович. В семье Солнышка «танцуют» все / Е. П. Левитан; худож. З. Н. Ярина. - М.: Белый город, 2005. - 31 с.

5.Левитан, Ефрем Павлович. Звездные картинки / Е. П. Левитан; худож. З. Н. Ярина. - М.: Белый город, 2008. - 31 с.

Ресурсы интернет

Рухлова, Татьяна Александровна. Формирование основ библиотечно-библиографической грамотности у школьников начальных классов [Электронный ресурс] / Т. А. Рухлова // АО ИППК РО. — Архангельск, б. г. — Режим доступа: http://ippk.arkh-edu.ru/catalog/. — 24.01.11.

Шелипова, С. А. Знакомство научно-познавательной литературой [Электронный ресурс] / С. А. Шелипова // МОУ "Гимназия". — Моршанск, б. г. — Режим доступа: http://www.mgym.ru/biblioteka/meropriyatiya-biblioteka/149-znakomstvo-nauchno-poznavatelnoi-literaturoi. - 24.01.11.

Календарно – тематическое планирование

Раздел	Дата	Содержание работы	Просветительская работа
Диагностика	4.09 11.09 18.09 25.09	1. Знакомство и планирование работы министерства на 1 четверть. 2. Как влияет спорт на здоровье. 3.Игры на свежем воздухе «Веревочка под ногами», Русская лапта»	Выпуск листка-здоровья, тема «Разработка физкультминуток для отдыха на

		4. Основные виды и формы физических упражнений	уроках»
Создание условий организации оздоровительных режимов для детей	2.10 5.10 12.10 19.10 26.10	1. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры 2. Основы организации двигательного режима 3. Берегите осанку 4. Гигиена одежды 5. Режим дня школьника	Выпуск листка-здоровья, тема «Профилактика гриппа»
Организация рациональной двигательной активности	9.11 16.11 23.11 30.11	1. Прогулка на свежем воздухе. Игра «Море волнуется раз» 2. Уход за руками и ногами. Рабочие инструменты человека 3. Прогулка на свежем воздухе. Игра «Попрыгунчики воробьишки» 4. Питание – необходимое условие для жизни человека.	Выпуск листка-здоровья, тема «Подвижные игры дома и на улице»
Создание условий организации оздоровительных режимов для детей	7.12 14.12 21.12 28.12	1. Прогулка на свежем воздухе. Забота о коже 2. Прогулка на свежем воздухе. Игра «Совушки» 3. Бегом от болезней 4. Просмотр и обсуждение фильма о здоровом образе жизни	Выпуск листка-здоровья, тема «Профилактика гриппа»
Создание представлений о здоровом образе жизни	15.01 22.01 29.01	1. Признаки здорового и закаленного человека 2. Профилактика гриппа и ОРВИ. 3. Встреча с сотрудниками ГИБДД	Выпуск листка-здоровья, тема «Польза физических упражнений»
Создание представлений о здоровом образе жизни	5..02 12.02 19.02 26.02	1. Встреча с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью (пожарники) 2. Подготовка и проведение бесед «Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью» 3. Беседы о профилактике вирусных заболеваний. 4. Заседание инициативной группы, тема «Что полезно, и что вредно для организма».	Выпуск листка-здоровья, тема «Поведение на улицах и дорогах»
Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов	4.03 11.03. 18.03	1. Подготовка материалов для обучения детей приёмам мышечного расслабления. 2. Подготовка материалов для проведения родительских собраний «Игры и игровые упражнения для развития ребенка дома» 3. Заседание инициативной группы, тема «Положительные эмоции в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка».	Выпуск листка-здоровья, тема «Положительные эмоции»
Лечебно-профилактическая работа	1.04 8.04 15.04 22.04	1. Подбор подвижных игр и физических упражнений на улице. 2. Спортивный праздник «Путешествие по станциям» 3. Подбор материала для бесед на тему «Вредные привычки» 4. Заседание инициативной группы, тема «Сам себе я	Выпуск листка-здоровья, тема «Полезные витамины»

		помогу и здоровье сберегу»	
Летне-оздоровительные мероприятия	6.05 13.05 20.05	1. Подготовка материалов для бесед «Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком» 2. Проведение спортивных эстафет ко Дню Победы. 3. Подготовка материалов для проведения классных часов «Прекрасное и опасное время года – лето»	Выпуск листка-здоровья, тема «Прекрасная пора – лето!»