

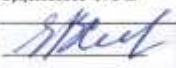



## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа «В здоровом теле – здоровый дух» рассматривается в рамках реализации ФГОС НОО, направлена на спортивно-оздоровительное развитие обучающихся и разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее.

Образовательный процесс обеспечивается учебными пособиями, входящими в действующий федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Воротнее муниципального района Сергиевский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО	Проверено	Утверждаю
Руководитель МО:  Сиско Е.В.	Заместитель директора по УВР:  Гусева Л.М.	Директор школы:  Коршикова О. П.
Дата: 30.08.2019	Дата: 30.08.2019	Дата: 30.08.2019 



## Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух»

Срок реализации: 3 года

Автор составитель: Сиско Елена Викторовна,  
Дементьева Ирина Викторовна,  
Синурова Валентина Леонтьевна,  
Богатырева Елена Николаевна

с.Воротнее  
2019 год

*Цель программы* - создание условий для повышения всех уровней здоровья учащихся (физического, психологического, нравственного).

*Задачи программы:*

- сохранить и укрепить здоровье учащихся;
- создавать межличностную атмосферу в классе;
- формировать у ребёнка необходимые УУД по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- привлекать родителей, учителей, медицинских работников и общественность к решению вопросов оздоровления детей.

*Направления педагогической деятельности:*

- использование современных образовательных программ, методик и технологий;
- создание морально – психологического климата (моральную и бытовую среду в семье и в классе);
- использование рационального режима дня, труда и отдыха;
- создание санитарно-гигиенических условий учебно-воспитательного процесса.

*Методы работы:*

- педагогические («уроки здоровья», соревнования и т. д.);
- психологические (уроки развития и творчества);
- медицинские (профилактика отклонения со стороны органов зрения, работа с часто болеющими детьми и т. д.).

*Технологии:*

- технологии развивающего обучения (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского и Н.Ф. Виноградовой;
- технологии уровневой дифференциации обучения, построенные профессором Н.Ф. Виноградовой;
- педагогика сотрудничества, построенная на идеях великого педагога Ш.А. Амонашвили;
- технология раскрепощённого развития детей, в основу взяты идеи кандидатов медицинских наук И.В. Абрамовой и биологических наук Т.И. Бочкаревой.

*Основные принципы построения программы:*

- Комплексный междисциплинарный подход – основа программы. Формирование единой команды специалистов (учитель, врач, администрация, общественность), занимающихся проблемами сохранения здоровья младших школьников в начальной школе (команда единомышленников).
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся – все, что происходит в начальной школе – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности, работу с родителями и др. - должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.
- Принцип триединого представления о здоровье – подход к категории в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т. е. как к единству физического, психологического, нравственного.
- Принцип доступности и индивидуализации. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребёнка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщение к разным формам познавательной активности. Таким образом, исключаются негативные и вредные последствия для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.
- Принцип оздоровительной направленности и формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих.
- Принцип активного привлечения родителей к работе по сохранению и укреплению здоровья через различные виды родительских собраний, лекций, консультаций со специалистами, анкетирование, участие в жизни класса и школы и т. д.

*Основные формы работы:*

- беседы;
- родительские собрания;
- родительские лектории;
- индивидуальные консультирования;
- совместные мероприятия;
- конкурсы;
- игровые программы и игры;

- мониторинги, анкетирования;
- семейные праздники;
- часы общения;
- тренинги;
- устные журналы;
- диспуты;
- викторины;
- заочные путешествия;
- экскурсии;
- презентации;
- проектная и исследовательская деятельность;
- утренники;
- динамические перемены;
- КТД, ключевые дела;
- посещение на дому.

#### *Материально техническая база*

##### *Учебные пособия:*

- 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: профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

*Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* ноутбук, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

#### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

*Личностными результатами* является формирование следующих умений:

- 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.

*Метапредметными результатами* является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятие;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*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.

*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).

*Требования к знаниям и умениям учащихся в процессе реализации программы*

В ходе реализации образовательной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» учащиеся должны *знать*:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

*Уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

*Оздоровительные результаты программы:*

- снижение случаев простудных заболеваний;
- повышение уровня физического и психологического здоровья учащихся;
- повышение уровня воспитанности учащихся;
- повышение уровня адаптированности первоклассников;
- повышение качества обучения.



**Композиция построения кружковых занятий  
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»**

Курс преподаётся непрерывно в течение 4 лет в начальной школе, еженедельно 1 занятие в неделю с общим охватом 34 часа в год, в 1 классе – 33. Состоит из четырёх взаимосвязанных блоков. Номер блока реализуемого в течение одного учебного года, соответствует классу обучения учащихся.

<b>№</b>	<b>Наименование блока</b>	<b>Класс</b>	<b>Основные предназначения блока</b>
1	«Первые шаги к здоровью»	1 класс	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими
2	«Если хочешь быть здоров»	2 класс	Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края
3	«По дорожкам здоровья»	3 класс	Интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях
4	«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»	4 класс	Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств

## Литература

1. И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год.
2. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
3. О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2004 год.
4. Н. И. Третьяков, А. А. Андреев, И. А. Забускаева. Мониторинг: Определение уровня воспитанности учащихся.
5. Интернет-ресурсы: [http:// sipkro.ru](http://sipkro.ru), [nsportal.ru](http://nsportal.ru), [standart.edu.ru](http://standart.edu.ru).
6. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
7. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
8. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
10. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
11. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий  
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»  
1 класс «Первые шаги к здоровью»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во часов на теорию</b>	<b>Кол-во часов на практику</b>
1	Режим дня - здоровый образ жизни	Беседа	1	1	
2	Чистота-залог здоровья!	Практическая игра	1		1
3	Азбука безопасности на дороге	Просмотр видеофильма	1	1	
4	Законы улиц и дорог	Деловая игра	1		1
5	В гостях у Мойдодыра	Кукольный спектакль	1		1
6,7	Витамины наши друзья и помощники	Устный журнал, КВН	2	1	1
8	Ю. Тувим «Овощи»	Кукольный театр	1		1
9	Как и чем мы питаемся	Игровая программа	1		1
10	Красный, желтый. Зеленый	Викторина	1		1
11	Умеем ли мы правильно питаться	Викторина	1		1
12,13	Подвижные игры на свежем воздухе	Игры	2		2
14	День здоровья_ «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	Игровая программа	1		1
15	Мой внешний вид-залог здоровья	Конкурс	1		1
16	Глаза - главные помощники человека	Беседа	1	1	
17	Чтобы уши слышали	Лекция	1	1	
18	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть	Устный журнал	1	1	

19, 20	Знаешь ли ты правила поведения в школе	Беседа, игра-практикум	2	1	1
21, 22	Правила поведения в общественных местах	Лекторий, деловая игра	2	1	1
23	Как обезопасить свою жизнь	Час общения	1	1	
24	В здоровом теле здоровый дух	Акция	1		1
25	Осторожно, тонкий лёд!	Диспут	1	1	
26	Веселые переменки	Игра	1		1
27	Пальчиковая гимнастика	Игра	1		1
28	Физкультминутки с элементами самомассажа	Игра	1		1
29	Молодость и здоровье - нам с бабулей подспорье	Игра-расследование	1		1
30	Надёжная защита организма, здоровое питание	Диспут	1	1	
31, 32	Уроки здоровья	Ролевые игры	2		2
33	Чему мы научились за год	Устный журнал	1	1	

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий  
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»  
2 класс «Если хочешь быть здоров»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во часов на теорию</b>	<b>Кол-во часов на практику</b>
1	Что мы знаем о ЗОЖ	Круглый стол	1	1	
2	Я хозяин своего здоровья	Утренник	1		1
3	Я хозяин своего здоровья	Диспут	1	1	
4	Правильное питание – залог здоровья	Беседа	1	1	
5	Меню из трех блюд на всю жизнь	Практикум	1		1
6	Культура питания. Этикет	Лекторий	1	1	
7	Я выбираю кашу	Спектакль	1		1
8	Что дает нам море	Заочное путешествие	1		1
9	Светофор здорового питания	КВН	1		1
10	Сон и его значение для здоровья человека	Игра-путешествие	1		1
11, 12	Закаливание в домашних условиях	Тренинг, выставка рисунков	2		2
13	День здоровья «Будьте здоровы»	Игровая программа	1		1
14	Как сохранять и укреплять своё здоровье. Иммуитет	Беседа	1	1	
15, 16	Упражнения по формированию осанки	Игры	2		2
17	Гимнастика для глаз	Тренинг	1		1
18	Пальчиковая	Игра	1		1

	гимнастика				
19	Спорт в жизни ребёнка	Круглый стол	1	1	
20	Слагаемые здоровья	Конкурс	1		1
21	Гигиена и здоровье	Практикум	1		1
22	В здоровом теле – здоровый дух	Соревнование	1		1
23, 24	Азбука дорожного движения	Лекторий, выставка рисунков	2	1	1
25, 26	Безопасность на дороге	Беседа, тренинг	2	1	1
27	Почему мы говорим неправду? Поможет ли обман?	Диспут	1	1	
28	Спеши делать добро	Игра	1		1
29	День здоровья «Самый здоровый класс»	Игровая программа	1		1
30	А. Колобова «Красивые грибы»	Кукольный спектакль	1		1
31	Первая помощь при отравлении	Практикум	1		1
32	Вкусные и полезные вкусоности	КВН	1		1
33	Подвижные игры на свежем воздухе	Игровая программа	1		1
34	Наши успехи и достижения	Устный журнал	1	1	

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий  
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»  
3 класс «По дорожкам здоровья»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во часов на теорию</b>	<b>Кол-во часов на практику</b>
1	Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа	1	1	
2	Личная гигиена	Викторина	1	1	
3	Здоровьяк предупреждает	КВН	1		1
4	Остров здоровья	Игра - путешествие	1		1
5	Смак	Игра	1		1
6	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	Час общения	1	1	
7	Вредные микробы	Лекторий	1	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Практикум	1		1
9	Чудесный сундучок	КТД	1		1
10	Труд и здоровье	Диспут	1	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	Тренинг	1		1
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	Игровая программа	1		1
13, 14	Как укрепить и сохранить свое здоровье	Беседа, тренинг	2	1	1
15	Природа – источник здоровья	Экскурсия	1		1
16	Моё здоровье в моих руках	Исследование	1		1
17	Мой внешний вид - залог здоровья	Беседа	1	1	
18	Доблоречие	Игра	1		1
19	С.Преображнский	Спектакль	1		1

	«Капризка»				
20, 21	Гигиена правильной осанки	Практикум	2	1	1
22	Спасатели, вперёд!	Игровая программа	1		1
23	Движение – это жизнь	Акция	1		1
24	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	Игровая программа	1		1
25, 26	Разговор о правильном питании	Тренинг, выставка рисунков	2	1	1
27	Мир моих увлечений	Устный журнал	1	1	
28, 29	Вредные привычки и их профилактика	Проект	2	1	1
30	А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	Кукольный театр	1		1
31, 32	Лесная аптека на службе человека	Проект	2	1	1
33	Не зная броду, не суйся в воду	Познавательн ая игра	1		1
34	Чему мы научились и чего достигли	Устный журнал	1	1	



**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий  
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»  
4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во часов на теорию</b>	<b>Кол-во часов на практику</b>
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Игра	1		1
2	Правила личной гигиены	Диспут	1	1	
3	Физическая активность и здоровье	Тренинг	1		1
4	Как познать себя	Практикум	1		1
5	Питание необходимое условие для жизни человека	Беседа	1	1	
6	Кулинарные обычаи	Игра-путешествие	1		1
7	Питание и красота	Кулинарный практикум	1		1
8, 9	Как питались в стародавние времена и питание в наше время	Проект	2	1	1
10	Богатырская сила	Соревнование	1		1
11	День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»	Игровая программа	1		1
12	Домашняя аптечка	Просмотр видеофильма	1	1	
13	Мы за здоровый образ жизни	Практическая игра	1		1
14	Сколько стоит твоё здоровье	Спортивный марафон	1		1
15	Береги зрение с молодёжью	Тренинг	1		1
16	Как избежать искривления позвоночника	Тренинг	1		1
17	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	КВН	1		1
18	Мы здоровеем	Практическая	1		1

	дорожим – соблюдая свой режим	игра			
19	Класс не улица ребята и запомнить это надо!	Диспут	1	1	
20	Спеши делать добро	Кукольный театр	1		1
21, 22	Мода и школьные будни	Проект	2	1	1
23	Делу время, потехе час	КВН	1		1
24	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Тренинг	1		1
25	День здоровья «За здоровый образ жизни»	Игровая программа	1		1
26	С. Преображенский «Огородники»	Кукольный спектакль	1		1
27	Разговор о правильном питании	Диспут	1	1	
28, 29	Кухни разных народов	Проект	2	1	1
30	Причина несчастных случаев на природе	Беседа	1	1	
31	Злой колдун - наркотик	Дискуссия	1	1	
32	День здоровья «Движение – это жизнь»	Соревнование	1		1
33	Гордо реет флаг здоровья	Праздник	1		1
34	Умее ли вы вести здоровый образ жизни	КВН	1		1