



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
Кенадского сельского поселения  
Ванинского муниципального района  
Хабаровского края


Принято:  
Руководитель МО  
учителей начальных  
классов

 / Порошкова Л.Н.  
«3» сентября 2018г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
по УВР

 / Новоженникова М.Г.  
«4» сентября 2018г.

Утверждено:  
Директор

 Гречка О.Н.  
«5» сентября 2018г.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Школа здоровья»  
3-4 класс

Разработчик: Лалитин А.В.,  
учитель первой квалификационной  
категории

с. Кенада

2018

## **Пояснительная записка.**

### **Основания для разработки программы:**

- Конституция РФ;
- Закон РФ «Об образовании», статья № 51;
- Базовые документы Федерального Государственного Образовательного стандарта для школы;
- Закон о физической культуре и спорте в РФ от 29 апреля 1999 года № 80-ФЗ

### **Актуальность программы**

Время обучения в школе совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Успешное обучение определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. О неблагополучии в этой сфере знали и говорили давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро. В среднем более 35% дошкольников, 60% школьников имеют хронические заболевания и нуждаются в стационарном лечении. Около 25-30% детей приходящих в 1-й класс, имеют те, или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным классам с 3.5% до 18%, с нервно – психическими расстройствами – с 1.6% до 2.8%, нарушениями осанки с 8.5% до 15%. Одна из частых патологий школьников – нарушение остроты зрения, составляющее в ряде классов до 30-40%. У многих школьников наблюдается дисгармоничное развитие, что создает проблемы в общей работоспособности подрастающего поколения. А сегодняшние больные дети – это больное будущее поколение нашего народа. Уже в настоящее время физически здоровыми рождаются не более 14% детей. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Миссия школы состоит в создании в образовательном учреждении условий построения модели школы «Школа – территория здоровья», в образовательном пространстве которой реализуются основные функции оздоровительной деятельности: мотивационная, гигиеническая, профилактическая, коррекционная и воспитательная.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы спортивно–оздоровительной направленности «Школа здоровья».

Цель программы: обеспечить возможность сохранения и укрепления здоровья детей в период обучения в школе.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по безопасному и здоровому образу жизни;
- обучить разнообразным правилам физических упражнений игровой направленности;
- формировать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- развитие физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, воли и др.
- развитие личностных свойств: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- привитие учащимся интереса и любви к занятиям различными видами игровой деятельности;
- повышение физической и умственной работоспособности школьников.

Воспитывающие:

- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, выполнение правил личной гигиены, ответственности за свое здоровье;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В основу отбора содержания программы внеурочной деятельности обучающихся были положены следующие принципы.**

1. Принцип природосообразности: спортивно – оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека воспитание ребенка сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

2. Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляется в процессе взаимодействия педагога и учащихся, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания физической культуры. Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и школьником. Диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности общения, признания и принятия ребенка.

3. Принцип культуросообразности: спортивно – оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строится в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, на противоречащими общечеловеческим ценностям. .

4. Принцип коллективности: спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах, дают юному человеку опыт жизни в обществе.

5. Принцип патриотической направленности: предполагает использование эмоционально – окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых явлений, стимулирование переживаний за конкретное действие, приносящее благо Отечеству и т.д.).

6. Принцип проектности: предполагает ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» ребенка в самостоятельное проектное действие.

**Методы деятельности:** игровой, репродуктивный, продуктивный, объяснительно - иллюстративный, частично – поисковый.

**Формы деятельности:** игры, конкурсы, беседы, викторины.

Изучение программного материала начинается на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе творческой деятельности. Курса оздоровительной деятельности включает организацию подвижных игр; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развития воображения.

Общий объем программы 35 часов, режим работы по 1 часу в неделю. Срок реализации программы - один учебный год. Наполняемость группы-10-12 человек. Программа предназначена для учащихся 1-4 классов. Продолжительность занятий -40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале, на открытом воздухе (стадионе).

Для осуществления внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в школе созданы необходимые условия.

**Материально – технические:**

- спортивный зал;
- спортивно – игровая площадка;
- оборудование для игр;

**Организационные:**

- на занятиях поддерживается необходимая дисциплина;
- строгое соблюдение правил техники безопасности и режима проведения занятия;
- создание дружного коллектива, отношения, в которых строятся на принципах товарищества и взаимопомощи.

**Педагогические условия, обеспечивающие реализацию программы:**

- учет возвратных психолого-физиологических особенностей младших школьников и их индивидуальных особенностей;
- педагогическое мастерство педагога;
- подбор эффективности методов в соответствии с целями и содержанием занятий;
- оптимальное сочетание форм занятий;
- личностно-деятельностный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

### **Личностные УУД:**

- познавательный интерес к новому учебному материалу;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми через участие в совместной деятельности;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- умение обсуждать возникающие проблемы, правила;
- умение проявлять самостоятельность в разных видах детской деятельности;
- умение делать самооценку;
- соотносить свое поведение с предъявленными в определенных действиях требованиями;
- бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

### **Регулятивные УУД:**

- организовать свое рабочее место под руководством учителя;
- определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности;
- умение проявлять инициативность и самостоятельность в разных видах детской деятельности;
- планировать совместно с учителем и сверстниками свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложение и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- принимать и сохранять учебную задачу.

### **Коммуникативные УУД:**

- объединяться в группу сверстников, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии в игровой деятельности;
- договариваться в ходе совместного выполнения работы, устанавливать контакты со сверстниками и с ребятами старшего возраста;
- контролировать свои действия и действия партнера;
- уметь задавать вопросы и отвечать на вопросы, строить монологическое высказывание.

### **Познавательные УУД:**

- осознанно строить речевое высказывание;
- осуществлять поиск нужной информации с помощью учителя и родителей;

- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различия;
- включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- структурировать знания;
- формулировать проблему с помощью учителя и родителей;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД, обеспечивает достижение результатов первого и второго уровня.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей к физкультуре и спорту.

**Первая группа эффектов** – осознание себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности. **Вторая группа эффектов** -самореализация школьника в социальном взаимодействии.

#### **Ученик научится:**

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- организовывать и проводить подвижные игры, как в помещении, так и на открытом воздухе;
- соблюдать правила поведения во время занятий физической культурой и спортом;
- выполнять санитарно – гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- определять факторы, влияющие на здоровье человека;
- выявлять причины возникновения травм и оказывать первую помощь при травмах;
- осуществлять подбор простейших физические упражнения для индивидуальных и групповых занятий по развитию физических качеств;
- обосновывать правила закаливания и их влияние на физическое состояние, и укрепление здоровья человека.

## Список литературы

### Основная литература.

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог – социальный институт, 2004.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? – М.: Просвещение, 1996.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОСМА – ПРЕСС Инвест, 2003.
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. 2011, №1.
5. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов – на - Дону, Феникс, 2008.
6. Мигоров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005.

### Дополнительная литература.

1. Дик Н.В. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов – на – Дону, Феникс, 2008.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2011.
4. Кувватов С.А. Активный отдых на свежем воздухе, - Ростов – на – Дону, Феникс, 2008.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников, - М.: Сфера, 2002.

№ занятия	Тема	Элементы содержания	Форма организации внеурочной деятельности	Дата		Примечания
				По плану	По факт	
1	Что мы знаем об играх и здоровье. Инструкция ТБ. Предупреждение травматизма.	ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Формирование знаний о движении, их роль в сохранении здоровья.	Групповая. Игры «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»			
2	Красивая осанка	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. Укрепление мышц спины и нижних конечностей.	Групповая. «Хвостики». «Паровоз»			
3	Учись быстроте и ловкости.	Развитие ловкости и координации; воспитание чувства ритма. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	Групповая. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»			
4	Сила нужна каждому.	Упражнения для развития силы и ловкости. Профилактика плоскостопия.	Групповая. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»			
5	Ловкий. Гибкий	Упражнения для развития гибкости и ловкости. Значение физических упражнений .	Групповая. «Снип – Снап», «Быстрая тройка»			
6	Весёлая скакалка.	Упражнения для развития ловкости и внимания. Дыхательные упражнения.	Групповая. «Медведь спит», «Весёлая скакалка»			



		Личная гигиена.				
7	Сила нужна каждому.	Развитие выносливости и силы. Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.	Групповая. «Очистить свой сад от камней»,			
8	Развитие быстроты.	Развитие быстроты. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. Дыхательные упражнения.	Групповая. «Командные салки», «Сокол и голуби»			
9	Кто быстрее?	Развитие скоростных качеств, выносливости. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. Дыхательные упражнения.	Групповая. «Найди нужный цвет», «Разведчики»			
10	Скакалочка-выручалочка.	Развитие силы. Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса и спины.	Групповая. «Удочка с приседанием»			
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	Развитие быстроты и ловкости. Упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия. Личная гигиена.	Групповая. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»			
12	Команда быстроногих	Развитие силы и ловкости. Упражнения для укрепления	Групповая. «Лиса и куры», «Гуси – лебеди».			

		мышц нижних конечностей и спины.				
13	Выбираем бег.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Эстафеты с элементами бега. Значение физических нагрузок.	Групповая. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»			
14	Метко в цель.	Развитие меткости и координации движений. Дыхательные упражнения.	Групповая. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»			
15	Путешествие по островам.	Развитие меткости и координации движений. Упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия.	Групповая. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»			
16	Развиваем точность движений.	Развитие глазомера и точности движений. Упражнения для развития координации и равновесия.	Групповая. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»			
17	Удивительная пальчиковая гимнастика.	Развитие ловкости и быстроты. Упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Групповая. «Метание в цель», «Попади в мяч»			
18	Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств и меткости. Эстафеты с элементами бега	Групповая. «Быстро в строй», командные «колдунчики»			

		и прыжков.				
19	Развитие выносливости.	Развитие выносливости, быстроты и реакции. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	Групповая. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»			
20	Развитие реакции.	Развитие быстроты, скорости, реакции. Эстафеты и подвижные игры с элементами бега и прыжков.	Групповая. «Пустое место», «Часовые и разведчики»			
21	Прыжок за прыжком.	Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Эстафеты и подвижные игры с элементами бега и прыжков.	Групповая. «Прыжок за прыжком»			
22	Мир движений и здоровья. ловкости	Развитие скоростных качеств. Значение физических нагрузок. Дыхательные упражнения.	Групповая. «Хвостики», «Падающая палка»			
23	Сила нужна каждому.	Развитие выносливости и силы. Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.	Групповая. Игры по желанию учащихся			
24	Развитие быстроты.	Развитие быстроты. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. Дыхательные	Групповая. Игры по желанию учащихся			

		упражнения.				
25	Кто быстрее?	Развитие скоростных качеств, выносливости. Упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия.	Групповая. Игры по желанию учащихся			
26	Выбираем бег.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия.	Групповая. Игры по желанию учащихся			
27	Метко в цель.	Развитие меткости и координации движений. Упражнения для развития координации и равновесия.	Групповая. Игры по желанию учащихся			
28	Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств и меткости. Дыхательные упражнения.	Групповая. Игры по желанию учащихся			
29	Развитие выносливости.	Развитие выносливости, быстроты и реакции. Упражнения для укрепления мышц спины и верхнего плечевого пояса.	Групповая. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»			
30	Развитие реакции.	Развитие быстроты, скорости, реакции. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	Групповая. «Пустое место», «Часовые и разведчики»			

31	Прыжок за прыжком.	Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Подвижные игры. Дыхательные упражнения.	Групповая. «Прыжок за прыжком»			
32	Мир движений и здоровья. ловкости	Развитие скоростных качеств. Упражнения для профилактики и коррекции сколиоза и плоскостопия.	Групповая. «Хвостики», «Падающая палка»			
33	Учись быстроте и ловкости.	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Упражнения для развития координации и равновесия.	Групповая. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»			
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	Развитие ловкости и быстроты. Дыхательные упражнения. Подведение итогов за год.	Групповая. «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»			