

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Пушкино
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического Совета
Протокол № 1 от 20.08.2024 г.

Утверждаю
Приказ № 205 от 23.08.2024
Директор В.В. Яров



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровячок»

Возраст учащихся: __10__ - __11__ лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик
Коровина А.А.

Содержание:

- 1.2.Пояснительная записка...
- 2.2.Планируемые результаты...
- 3.2.Содержание образовательной программы...
- 4.2.Организационно-педагогические условия...
- 5.2.Учебный план...
- 6.2.Календарно учебный график...
- 7.2.Оценочные материалы...
- 8.2.Рабочая программа воспитания...
- 9.2.Календарный план воспитательной работы...

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу настоящей дополнительной программы «Здоровячок» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)

Актуальность:

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Цель:

- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- расширение знаний об истории, традициях и обычаях нашего села, вовлечение ребят в игру;
- формирование представлений о здоровье, мотивация на здоровый образ жизни.
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физических упражнений и игры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной активности, формирование коммуникативных компетенций;
- овладение школой движения;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене. Влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время игры;
- приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта
- воспитание чувства ответственности за своё здоровье;
- **Режим занятий:** продолжительность занятия 45 минут, 1 раз в неделю.
- **Объем программы:** составляет 36 часов в год, занимает 36 недель.
- **Форма обучения:** очная
- **Организационные формы обучения:** всем составом, возраст 10-11 лет

2. Планируемые результаты освоения программы «Здоровячок»

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные результаты:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других. Обучающийся

получит возможность научиться:

- оценивать свою двигательную активность;
- выявлять причины нарушения и координировать движения.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

Обучающийся получит возможность научиться:

- договориться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- формировать собственное мнение и позицию;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- делать предварительный отбор источников информации;
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации; Обучающийся

получит возможность научиться:

- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.

3.Содержание программы «Здоровячок», 4 класс.

1. Уроки Мойдодыра

«Советы доктора Воды» (инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар»). «Гигиена одежды» (игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен»).

2. Как живёт наш организм

«Заседание клуба Здоровячков» (в спортзале). Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепить своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье» (тренинг).

3. Правильное питание - залог здоровья

«Секреты здорового питания» (практическое занятие «Составление меню»). «Как и что мы едим» (игра «Мы идём в магазин»). «Витамины – наши друзья и помощники» (конкурсная программа). «Кто такие микробы» (видеопрезентация «Микробы», игра «Угадай-ка»). «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую).

4. Растём здоровыми

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики). «Полезные и вредные привычки» (игра «Давай поговорим», игра «Да - нет», «Комплемент»). «Моя жизнь – радуга» (соревнование «Выбери правильное решение»). «Крепок телом – богат и делом» (спортивная эстафета).

5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

«Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы», практическая работа «Первая помощь при переломах»). Беседа «Что такое переутомление и как его избежать». «Как защитить себя от болезни» (практическое занятие на улице).

6. Движение – это жизнь

Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки». Спортивное путешествие на спортплощадке

4.Календарно – тематическое планирование программы «Здоровячок», 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	
		теория	практика	план	факт
	Уроки Мойдодыра - 3ч				
1	Советы доктора Воды	1			
2-3-4	Гигиена одежды	2	1		
	Как живёт наш организм - 8ч				
5-6	Заседание клуба Здоровячков	1	1		
7-8	Что? Где? Когда?	1	1		
9-10	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1		
11-12	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	1	1		
	Правильное питание-залог здоровья - 8ч				
13-14	Секреты здорового питания	2			
15-16	Как и что мы едим	1	1		
17-18	Витамины – наши друзья и помощники	1	1		
19	Кто такие микробы	1			
20	Здоровое питание – отличное настроение	1			
	Растём здоровыми - 8ч				
21-22	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1		
23=24	Полезные и вредные привычки	1	1		
25-26	Моя жизнь - радуга	1	1		
27-28	Крепок телом – богат и делом	1	1		
	Сам себе я помогу и здоровье сберегу - 5ч				
29-30	Оказание первой помощи	1	1		
31-32	Что такое переутомление и как его избежать	1	1		
33	Как защитить себя от болезни	1			
	Движение – это жизнь - 2ч				
34	Через кочки и пенёчки		1		
35-36	Спортивное путешествие	2	1		

5.Организационно-педагогические условия.

Занятия будут проходить в кабинете начальных классов №4. Для каждого ребёнка имеется отдельная парта, стул. В классе есть мультимедийное устройство.

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе имеет среднее специальное образование по специальности учитель начальных классов. Имеет первую квалификационную категорию. Стаж работы 37 лет. Занятия будут проходить в кабинете начальных классов №4

Список дополнительных учебных пособий (литературы):

1. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.
2. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов.
3. Дидактические игры
4. Словари

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://urok.apkpro.ru/#>
<https://m.edsoo.ru/7f413034>
<https://content.edsoo.ru/case/subject/8/>
<https://resh.edu.ru/>
<https://myschool.edu.ru/>
<https://znanierussia.ru/>
<https://apkpro.ru/>
<https://m.edsoo.ru/7f413034>
<https://goo.su/xXD0l4e>
<https://100ballnik.com/>

6.Календарный учебный график.

Начало учебного года	02.09.2024 г.
Окончание учебного года	24.05.2025г
Количество учебных недель	36.
Количество учебных дней в неделю	5
Количество учебных дней в год	36
Количество учебных часов в день	1
Продолжительность одного часа занятия	45 минут
Перерыв между учебными часами	20 минут
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы с 30.12.2024 г. по 08.01.2025 г. Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23 февраля 2025 г., 8 марта 2025 г., 1 мая 2025 г., 9,10 мая 2025 г..
Сроки проведения промежуточной аттестации	Октябрь 2024 г., декабрь -2024 г., март-2025 г., май -2025г.

8. Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
	Входная аттестация	Беседа с обучающимися на тему «Здоровый образ
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и карточке наблюдения, обработка полученных данных.
	Анализ работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения оборудованием и оснащением.
	аттестация (ПА)	Проводится в игровой форме.
Профилактика сколиоза	Опрос	Опрос обучающихся по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях обучающихся.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпения, взаимоотношения в группе), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка полученных данных
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением
	Промежуточная аттестация (ПА)	Контроль полученных знаний и умений обучающимися. Проводится в игровой форме.
Развитие растяжки	Опрос	Опрос обучающихся по изученной теме, для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях обучающихся.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития (терпение, самоконтроль), критерия, фиксация в карточке наблюдения, обработка
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением.
	Итоговая аттестация (ИА)	Контроль полученных знаний и умений обучающихся. Проводится в игровой форме.

9. Рабочая программа воспитателя. Календарный план.

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагоприятная экологическая ситуация, и организация учебного процесса.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. В этом возрасте ученики чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройства обмена веществ, нарушению осанки. Поэтому учитель должен строить процесс обучения и воспитания с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, то он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно преодолевать трудности в учении. Большую помощь в этом окажут уроки здоровья. Они направлены на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивают двигательную активность учащихся, знакомят их с рациональным питанием, помогают сплотить классный коллектив, приводят к улучшению психо-эмоционального состояния школьников, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывают гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников на основе культурологического и личностно-ориентированного подходов.

Цель данной программы – формирование культуры здоровья обучающихся начальной школы.

Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- познакомить обучающихся с основными составляющими здорового образа жизни;
- обучить способам сохранения здоровья;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру учащихся.

Целью реализации основной общеобразовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Уроки здоровья проводятся по следующей структуре:

1. Приветствие, разминка.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.
4. Рефлексия.

Программа «Здоровячок» тесно связана с такими учебными дисциплинами как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, технология, изобразительное искусство. Уроки здоровья не являются обособленным (изолированным) звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	Уроки Мойдодыра - 3ч		
1	Советы доктора Воды	1	
2-3-4	Гигиена одежды	2	1
	Как живёт наш организм - 8ч		
5-6	Заседание клуба Здоровячков	1	1
7-8	Что? Где? Когда?	1	1
9-10	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1
11-12	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	1	1

	Правильное питание-залог здоровья - 8ч		
13-14	Секреты здорового питания	2	
15-16	Как и что мы едим	1	1
17-18	Витамины – наши друзья и помощники	1	1
19	Кто такие микробы	1	
20	Здоровое питание – отличное настроение	1	
	Растём здоровыми - 8ч		
21-22	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1
23=24	Полезные и вредные привычки	1	1
25-26	Моя жизнь - радуга	1	1
27-28	Крепок телом – богат и делом	1	1
	Сам себе я помогу и здоровье сберегу - 5ч		
29-30	Оказание первой помощи	1	1
31-32	Что такое переутомление и как его избежать	1	1
33	Как защитить себя от болезни	1	
	Движение – это жизнь - 2ч		
34	Через кочки и пенёчки		1
35-36	Спортивное путешествие	2	1