


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5» с. Суражевка**

«Согласовано»

Руководитель ШМО



/Бурлыкина Э. С./

Протокол № 1 от

« 30 » августа 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель

директора по УВР  
МБОУ СОШ №5



/Михеева О. И./

« 30 » августа 2022 г.

«Утверждено»

Директор

МБОУ СОШ №5



/Трегубов О. В./

Приказ № 71-А от 30.08.22 г.

**Программа внеурочной деятельности  
по физическому воспитанию  
и формированию культуры здоровья**

Составитель программы:

Москаленко Е.В.

2022 год

## Содержание

I. Пояснительная записка .....	3
II. Содержание программы .....	7
III. Тематическое планирование .....	8
VI. Методическое обеспечение программы.....	10
V. Список литературы .....	11

### Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности “Программа по физическому воспитанию и формированию культуры здоровья (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся 1- 7 классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курени я, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Формирование культуры здоровья” включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой физического воспитания и формирования культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон РФ “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;

- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11 – 13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (2009 г.).

**Цель курса:** *укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.*

**Задачи:**

- *сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;*
- *формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;*
- *обеспечить физическое и психическое саморазвитие;*
- *научить использовать полученные знания в повседневной жизни;*
- *добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.*

**Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.**

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению “**Формирование культуры здоровья**”, предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники, дискуссии, исследовательская и творческая деятельность.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков:**

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и

поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Программа предназначена для обучающихся 1-7 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 28-30 человек.

### **Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**Личностными результатами программы 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 занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить 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.

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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, 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.

#### **Оздоровительные результаты программы.**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Содержание программы**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению “Формирование культуры здоровья” разбита на пять разделов:

- “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- “Бережём здоровье”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- “Я в школе и дома”: социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- “Я и мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

#### **Учебно-тематический план**

№ темы	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Наша школа	6	2	4
2	Здоровое питание	7	2	5
3	Бережем здоровье	8	2	6
4	Я в школе и дома	6	2	4

5	Я и мое ближайшее окружение	6	2	4
	Итого:	33	10	23

### Тематическое планирование

№ п/п занятия	Наименование разделов и занятий	Всего	теория	практика	Формы контроля	Дата проведения
<b>Введение “Наша школа”</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
1-2	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”	2	1	1	Исследовательский проект «Движение и здоровье»	сентябрь 1-2 недели
3-4	Что нужно знать о личной гигиене?	2	1	1	Исследование «почему нужно чистить зубы»	сентябрь 3-4 недели
5-6	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	2		2	Посещение спортивных секций. Спортивный квест Творческий проект «Игротека»	октябрь 1-2 недели
<b>Здоровое питание</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>		
7-9	Секреты правильного питания	3	2	1	Исследование «Почему нужен завтрак»	октябрь 2-4 недели ноябрь 1 неделя
10-11	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	2		2	Кулинарная эстафета	ноябрь 2-3 недели
12-13	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.	2		2	Творческий проект «Классный завтрак»	ноябрь 4 неделя декабрь 1 неделя
<b>Бережем здоровье</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
14	Что должно быть в домашней аптечке?	1		1	Викторина Гигиена Игра «Кулинарные посиделки»	декабрь 2 неделя
15-16	“Мы за здоровый образ жизни”	2	1	1	Игровой проект «Советуем литературному герою»	декабрь 3-4 неделя
17	Как вести себя, когда что-то болит?	1		1	Тренинг «Правильное поведение при	январь 2 неделя

					недомогании»	
18-19	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	2		2	Практическое занятие «оказание первой помощи»	январь 3-4 недели
20-21	Как избежать искривления позвоночника	2	1	1	Тренинг «Как совершенствовать себя»	февраль 1-2 недели
<b>Я в школе и дома</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
22-23	“Режиму дня мы друзья”	2	1	1	Творческое задание «Планируем день»	февраль 3-4 недели
24	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1		1	Творческое задание «Мой выходной день»	март 1 неделя
25	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.	1		1	Разыгрывание практических ситуаций «Поведение при диалоге», «Кто прав в ссоре», «Надо ли говорить правду в глаза?»	март 2 неделя
26-27	Делу время – потехе час.	2	1	1	Игра-викторина «Досуг»	март 3-4 недели
<b>Я и мое ближайшее окружение.</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
28-29	Почему некоторые привычки называются вредными?	2	1	1	Анкетирование	апрель 1-2 недели
30-31	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.	2	1	1	Тренинг	апрель 3-4 недели
32-33	Интересное в мире здоровья.	2		2	Защита исследовательских и творческих проектов	май 1-3 недели
<b>ВСЕГО:</b>		<b>33</b>	<b>10</b>	<b>23</b>		

## Методическое обеспечение программы

**Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий** Для осуществления образовательного процесса по Программе “Формирование культуры здоровья” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЭОР по тематике курса.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут. Курс рассчитан на 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

### Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса

1. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2013 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
2. Езушина Е.В. Азбука правильного питания.
3. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
4. Ковалько В.И. Школа Физкультминуток: практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для школьников” - Москва., 2007
5. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5-6 классы – М., «Просвещение», 2013
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы - М.: “Вако”, 2008
7. Суслов В.Н. Этикет. . Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010

### Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Большая энциклопедия школьника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Большая книга правил для воспитанных детей
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992
7. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999