

Управление образования Администрации Топкинского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Сосновская основная общеобразовательная школа
Топкинского района
Кемеровской области

Утверждена приказом
директора школы

№ 57 от 20.07.2015

**Рабочая программа внеурочной деятельности
По спортивно-оздоровительному направлению
кружок «Школа здоровья»
для учащихся 2 класса**

Разработана
Громыко И.Н.,
учителем нач. классов

с. Усть-Сосново
2015 г.

Пояснительная записка

Современная быстро развивающаяся система образования, представляет высокие требования к учащимся 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 физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативные воздействия социального окружения.

Данная программа составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности «Здоровейка» МОУ «СОШ №6» г. Новокузнецка и адаптирована под условия МБОУ «Усть – Сосновская ООШ», внесен дополнительный раздел «Основы безопасности дорожного движения».

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Школа здоровья» (далее - Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Школа здоровья» направлена на преодоление следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие школьные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только внедрение в практику образовательного учреждения программы внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по общекультурному направлению внеурочной деятельности

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья учащихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса (ВОП) в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социально благополучия и успешности человека.

Данная программа, в основу которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьника. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учетом преодоления вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- *сформировать* представление о всех компонентах здоровья;

- *обучать* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- *воспитывать* коммуникативную культуру учащихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни;

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

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа предназначена для учащихся 2 класса, занятия проводятся после уроков, продолжительность одного занятия 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. По данной программе могут вести занятия как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использования форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника (таблица 1).

Таблица 1.

Форма проведения занятия и вид деятельности	Тема
Игры	Мы здоровые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Остров здоровья Состояние экологии ее влияние на организм человека
Беседы	Полезные и вредные продукты Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год
	Правильно ли вы питаетесь
	Что мы знаем о здоровье
	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни
	Мои отношения к одноклассникам
Круглый стол	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни
	Как сохранять и укреплять свое здоровье
Дни здоровья, спортивные мероприятия	Дальше, быстрее, выше Хочу остаться здоровым За здоровый образ жизни

Конкурсы, выставки рисунков, плакатов, минисочинений; выпуск газет, листовок, плакатов	Мое настроение Продукты для здоровья Мы – за здоровый образ жизни Нет курению!
Решение ситуационных задач	Культура питания Этикет Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Подробная реализация Программы соответствует возрастным особенностям учащихся 2 класса, способствует формированию личной культуры здоровья через организацию здоровосберегающих практик, в процессе которых происходит интеграция знаний о культуре здоровья, что будет способствовать формированию умений учащихся сохранять и укреплять собственное здоровье.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа предназначена для учащихся 2 класса, реализуется учителями начальных классов, занимающимися вопросами обучения здоровому образу жизни детей. Данная Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часа занятий в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья учащихся.

Разделы Программы:

- 1. Вот мы и в школе.** Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
- 2. Питание и здоровье.** Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приема пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
- 3. Мое здоровье.** В моих руках – изучение влияния окружающей среды на здоровье человек, необходимости чередования труда и отдыха.
- 4. Я в школе и дома.** Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.
- 5. Чтоб забыть про докторов.** Знакомство с видами и правилами закаливания организма.
- 6. Основы безопасности дорожного движения.** Дорожные знаки, дорожные разметки, участники дорожного движения, виды пешеходных переходов, виды общественного транспорта, регулировщик, его сигналы, опасные и безопасные участки дороги, правила пользования общественным транспортом, безопасность при переходе дорог.
- 7. Я и мое ближайшее окружение.** Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального и физического самочувствия в школе и дома.
- 8. Вот и стали мы на год взрослей.** Знакомство с правилами опасности летнего периода с последующими закреплением ожидаемых способов поведения со стороны учащихся. В содержании программы перечисленные разделы способствующие обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закрепление социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости

закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Реализация основной образовательной программы учреждения предусматривает достижение следующих результатов:

✓ личностных - готовности и способности учащихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловых установок выпускников начальной школы, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированности основ российской, гражданской идентичности;

✓ метапредметных - освоенных учащимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных);

✓ предметных - освоенного учащимися в ходе изучения учебных предметов опыта специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также системы основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

Личностным результатом реализации 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.

Метапредметным результатом реализации Программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

1.Регулятивных:

✓ *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;

✓ *проговаривать* последовательность действий в ходе занятия;

✓ *высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *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 на занятии.

2. Познавательных:

✓ делать предварительный отбор источников информации;

✓ добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя 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, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

3. Коммуникативных:

- доносить 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).

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению у учащихся развиваются следующие группы качеств: отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. В конечном итоге будет сформировано сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, произойдет осознание необходимости заботы о нем и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а также расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Учебный план

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе, ч.		Форма контроля
			лекций	практических занятий	
I	Введение. Вот мы и в школе.	1	1	-	КВН
II	Питание и здоровье.	9	5	4	Викторина
III	Мое здоровье – в моих руках.	15	11	4	Круглый стол
IV	Я в школе и дома.	5	2	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов.	10	6	4	Игра «Светофор здоровья»
VI	Основы безопасности дорожного движения.	20	15	5	КВН «Знать правила движения – большое достижение»
VII	Я и моё ближайшее окружение.	6	2	4	Викторина
VIII	Вот и стали мы на год взрослей.	2	1	1	Диагностика
	ИТОГО	68	44	24	

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего, ч.	В том числе, ч.		дата
			лекции	практические занятия	
I	Введение. Вот мы и в школе.	1	1	-	
1.1	Дорога к доброму здоровью Что мы знаем о ЗОЖ	1	1		
II	Питание и здоровье	9	5	4	
2.1	Питание – необходимое условие для жизни для человека	1	1		
2.2	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1	1		
2.3	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты	1	1		
2.4	Как и чем мы питаемся	1		1	
2.5	Умеем ли мы правильно питаться	1	1		
2.6	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь	1		1	
2.7	Культура питания. Этикет	1		1	
2.8	Поешь рыбки – будут ноги прытки	1	1		
2.9	Викторина «Светофор здорового питания»	1		1	
III	Моё здоровье – в моих руках	15	11	4	
3.1	Полезные и вредные продукты	1	1		
3.2	Как обезопасить свою жизнь	1	1		
3.3	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1		1	
3.4	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		

3.5	Как сделать сон полезным	1	1		
3.6	Почему мы болеем	1	1		
3.7	Как организм помогает себе сам	1	1		
3.8	Здоровый образ жизни	1		1	
3.9	Какие врачи нас лечат	1		1	
3.10	Прививки от болезней	1	1		
3.11	Закаливание в домашних условиях	1	1		
3.12	Иммунитет	1	1		
3.13	Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье»	1	1		
3.14	Спорт в жизни ребенка	1	1		
3.15	Круглый стол «Слагаемые здоровья»	1		1	
IV	Я в школе и дома	5	2	3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1		
4.2	Мой внешний вид – залог здоровья	1		1	
4.3	Весёлые перемены	1		1	
4.4	Шалости и травмы	1	1		
4.5	Настроение в школе	1		1	
V	Чтоб забыть про докторов	10	6	4	
5.1	Хочу остаться здоровым	1	1		
5.2	Как сохранять и укреплять своё здоровье	1	1		
5.3	Выставка рисунков «Как защитить себя от болезни»	1		1	
5.4	Разговор о правильном питании	1	1		
5.5	Какие лекарства мы выбираем	1		1	
5.6	Как избежать отравлений	1	1		
5.7	Безопасность при любой погоде	1	1		
5.8	Как закаляться. Обтирание и	1	1		

	обливание				
5.9	Если хочешь быть здоров	1		1	
5.10	Игра «Светофор здоровья»	1		1	
VI	Основы безопасности дорожного движения	20	15	5	
6.1	Улица, дорога, элементы дороги	1	1		
6.2	Участники дорожного движения	1	1		
6.3	Разновидность транспортных средств	1	1		
6.4	Предупредительные сигналы водителей: звуковые, световые	1	1		
6.5	Общие правила, обеспечивающие пешеходу безопасность на дороге. Маршрут от дома до школы и обратно	1		1	
6.6	Виды пешеходных переходов.	1	1		
6.7	Дороги с односторонним, двухсторонним движением транспортных средств. Правила перехода дорог	1	1		
6.8	Светофор. Виды светофорных объектов. Значение сигналов	1	1		
6.9	Дорожные знаки. Название, назначение, расположение знаков	1	1		
6.10	Виды железнодорожных переездов и правила их перехода	1	1		
6.11	Мы – пассажиры . Виды общественного транспорта	1	1		
6.12	Правила поведения и перехода в местах остановок	1		1	

	маршрутных транспортных средств				
6.13	Дорожные знаки, дорожная разметка на проезжей части, а так же в местах остановок маршрутных транспортных средств	1	1		
6.14	Перекрёстки. Виды перекрёстков. Правила перехода дороги на перекрёстках	1	1		
6.15	Особенность движения автомашин специального назначения	1	1		
6.16	Значения сигналов, подаваемых водителями транспортных средств	1		1	
6.17	Правила пользования общественным транспортом	1	1		
6.18	Условия, обеспечивающие безопасность при переходе дорог	1	1		
6.19	Анализ причин, способствующих возникновению дорожно – транспортных происшествий с участием пешеходов	1		1	
6.20	КВН «Знать правила движения – большое достижение»	1		1	
VII	Я и моё ближайшее окружение	6	2	4	
7.1	Мое настроение. Передай улыбку по кругу	1		1	
7.2	Выставка рисунков «Моё	1		1	

	настроение»				
7.3	Вредные и полезные привычки	1		1	
7.4	Как нужно одеваться	1	1		
7.5	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	1		
7.6	Викторина «Я и люди вокруг меня»	1		1	
VIII	Вот и стали мы на год взрослее	2	1	1	
8.6	Я и опасность	1	1		
8.7	Диагностика «Наши успехи и достижения»	1		1	
	ИТОГО	68	43	25	

Список литературы

1. Антропова М.В. режим дня школьника / М.В.Антропова, Л.М. Кузнецова. – М.:Изд. Центр «Вентана-граф», 2002.
2. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1 – 4 классы / Н.И. Дереклеева, И.С. Артюхова. – М. : ВАКО, 2007.
3. Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей / А.Н. Захаров. – М., 2005.
4. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. – М.: Изд. «Глобус», 2010.
5. Обухова Л.А., Лемянскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 -4 классы). – М.:ВАКО, 2007.
6. Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: учебно-методическое пособие : в 3 ч. / под общей ред. Н.Э.Касаткиной, Е.Л.Рудневой. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2011.
7. Тошева Л.И. Основы безопасности дорожного движения: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011.