

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа №11»

 Утверждаю
Директор МБОУ «НОШ №11»
И.К. Поплавская
Приказ от 25.05 2020г. № 83 -д

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровейка»

Возраст детей: 8-11 лет

Срок реализации программы: 18 часов

Ф.И.О. педагога, должность: Делец Анастасия Валерьевна,
учитель

Согласовано
Зам. директора по УВР
Сереброва Т.А. 

г. Чебаркуль, 2020г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
3.Общая характеристика курса внеурочной деятельности.....	7
4.Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка»	8
5.Календарно-тематическое планирование	10
6.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.....	11

1. Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (физкультурно-спортивного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по физкультурно-спортивному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Нормативно-правовая и документальная основа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. №17785).
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».

Программа разработана с учётом:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189)
- годового учебного календарного графика учреждения на 2019-2020 учебный год;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

Целью данной программы является: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Основные задачи:

- формировать 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.

Данная программа строится на принципах:

- Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 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 программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё 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 класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, из интернета.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с учителем.
- 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 учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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 во время занятия 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 курса внеурочной деятельности:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

3.Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» рассчитана на 18 часов (2 часа в неделю)

Принципы программы:

- Включение учащихся в активную деятельность
- Доступность и наглядность
- Связь теории с практикой
- Учёт возрастных особенностей
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности
- Целенаправленность и последовательность деятельности

Обучающиеся научатся:

- **Соблюдать здоровый образ жизни**
- **Соблюдать режим дня школьника**
- **Будут знать, какие виды спорта бывают**
- **Будут знать, как сохранять и укреплять своё здоровье**

Обучающиеся получат возможность научиться :

- Работать с книгами и иллюстрациями с помощью преподавателя (родителя)
- Вести наблюдения
- Делать краткое сообщение по теме
- Иллюстрировать рисунком, плакатом своё выступление

4.Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

№ п/п	Тема	Часы	Содержание	Формы деятельности
1	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	2	Составление рассказа «Что такое ЗОЖ»	Виртуальная беседа
2	Режим дня школьника.	2	Составление рассказа о режиме дня	Творческое задание «мой режим дня».
3	Здоровье в порядке — спасибо зарядке!	2	Знакомство с понятием «Зарядка и её виды»	Видео отчёт утренней зарядки
4	Витаминная тарелка на каждый день	2	Знакомство с понятием «Витамины»	Выставка рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
5	Азбука закаливания	2	Знакомство с видами закаливания	Работа с мультфильмом «Лунтик и его друзья. Закаливание»
6	Профилактика вредных привычек и влияние их на организм	2	Вредные привычки и их последствия	Выставка рисунков «Вредные привычки»
7	Физминутки в нашей жизни	2	Виды физминуток	Видео отчёт физминутки
8	Какие виды спорта бывают?	2	Спорт и его виды	Выставка рисунков «Я занимаюсь спортом»
9	«Как сохранять и	2	Подведение итогов	Выпуск брошюры

	укреплять своё здоровье?»			
--	------------------------------	--	--	--

5.Календарно-тематическое планирование

№	Дата провед.	Тема занятия	Общее кол- во часов	Теоретическ ие часы	Практические часы	Форма текущего контроля
«Здоровый образ жизни» (18 часов)						
1.		Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	2	1	1	Составление рассказа «Что такое ЗОЖ»
2.		Режим дня школьника.	2	1	1	Составление рассказа о режиме дня, творческое задание «мой режим дня».
3.		Здоровье в порядке — спасибо зарядке!	2	1	1	Видео отчёт утренней зарядки
4.		Витаминная тарелка на каждый день	2	1	1	Выставка рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
5.		Азбука закаливания	2	1	1	Работа с мультфильмом «Лунтик и его друзья. Закаливание» https://www.youtube.com/watch?v=CZF4Iq3ObhY
6.		Профилактика вредных привычек и влияние их на организм	2	1	1	Выставка рисунков «Вредные привычки»
7.		Физминутки в нашей жизни	2	1	1	Видео отчёт физминутки

8.		Какие виды спорта бывают?	2	1	1	Выставка рисунков «Я занимаюсь спортом»
9.		«Как сохранять и укреплять своё здоровье?»	2	1	1	Выпуск брошюры

6.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

Учебно-справочная литература:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- 6.Интернет-ресурс «Лунтик и его друзья. Закаливание» <https://www.youtube.com/watch?v=CZF4Iq3ObhY>

Технические средства обучения:

- 1.Компьютер
- 2.Принтер

