

Приложение к ООП НОО
МБОУ «Школа № 71»

«Утверждаю»
директор МБОУ «Школа №71»
Т.А. Беккер
от 30.08.2019 г. № 171



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 71 имени В.А. Мелера»
(МБОУ «Школа № 71»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
секции «Группа здоровья»

Направление **физкультурно-оздоровительное**
Уровень обучения **начальное общее образование (1-4 классы)**
Количество часов **34 ч**
Составитель **Юманова Александра Петровна**

Программа разработана на основе авторских программ, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и Приказа Минобрнауки об изменениях в ФГОС НОО № 1576 от 31.12.2015

Прокопьевск 2019

I. Результаты освоения курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровье”, 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 внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, ролевые игры, школьные праздники.

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 1-4 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 5-15 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).
- 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

- 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).
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

II. Содержание программы курса внеурочной деятельности секции «Группа здоровья»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровье – это здорово!” разбита на семь разделов:

- “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- “Бережём здоровье”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- “Чтоб забыть про докторов”: закаливание организма;
- “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, 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.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности секции
«Группа здоровья»

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности секции
«Группа здоровья»

1 класс (1 или 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов
1.	Правила поведения на спортивной площадке. Комплекс УТГ. Подвижные игры и эстафеты.	1
2.	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без на свежем воздухе.	1
3.	Правила Т.Б. при работе с мячом.	1
4.	Личная гигиена.	1
5.	Правила Т.Б. в спортивном зале . Мини-эстафеты.	1
6.	Мой рост и мой вес.	1
7.	Дорога к здоровью. Как сохранить здоровье?	1
8.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
9.	Веселые физминутки.	1
10.	«Дышите на здоровье». Правила дыхания.	1
11.	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1
12.	Режиму дня – мы друзья.	1
13.	Друзья Мойдодыра. Правила личной гигиены.	1
14.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
15.	Игры на развитие внимания.	1
16.	Оказание доврачебной медицинской помощи.	1
17.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Секреты закаливания.	1
18.	Экскурсия «Сезонные изменения в природе и в жизни человека.	1
19.	Зимние игры на природе.	1
20.	Что такое иммунитет? Как его укрепить?	1
21.	Разучивание упражнений для развития координации движений.	1
22.	Как сохранить зрение? Упражнения для глаз.	1
23.	Сон – лучшее лекарство. Как сделать его полезным?	1
24.	Калейдоскоп подвижных игр.	1

25.	Трасса Здоровья.	1
26.	«Помоги себе сам». Психофизическая тренировка.	1
27.	Лечебная гимнастика для профилактики плоскостопия.	1
28.	Лечебная гимнастика для профилактики ожирения.	1
29.	Лечебная гимнастика для формирования правильной осанки.	1
30.	Учимся быть рядом. Совместные двигательные упражнения.	1
31.	Игровые двигательные упражнения с книгой.	1
32.	Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.	1
33.	Релаксационные упражнения для мимики лица.	1
	Итого:	33

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности секции
«Группа здоровья»
2 класс (1 или 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов
1.	Правила поведения на спортивной площадке. Комплекс УТГ. Подвижные игры и эстафеты.	1
2.	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без на свежем воздухе.	1
3.	Правила Т.Б. при работе с мячом.	1
4.	Личная гигиена.	1
5.	Правила Т.Б. в спортивном зале . Мини-эстафеты.	1
6.	Мой рост и мой вес.	1
7.	Дорога к здоровью. Как сохранить здоровье?	1
8.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
9.	Веселые физминутки.	1
10.	«Дышите на здоровье». Правила дыхания.	1
11.	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1
12.	Режиму дня – мы друзья.	1
13.	Друзья Мойдодыра. Правила личной гигиены.	1
14.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
15.	Игры на развитие внимания.	1

16.	Оказание доврачебной медицинской помощи.	1
17.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Секреты закаливания.	1
18.	Экскурсия «Сезонные изменения в природе и в жизни человека.	1
19.	Зимние игры на природе.	1
20.	Что такое иммунитет? Как его укрепить?	1
21.	Разучивание упражнений для развития координации движений.	1
22.	Как сохранить зрение? Упражнения для глаз.	1
23.	Сон – лучшее лекарство. Как сделать его полезным?	1
24.	Калейдоскоп подвижных игр.	1
25.	Трасса Здоровья.	1
26.	«Помоги себе сам». Психофизическая тренировка.	1
27.	Лечебная гимнастика для профилактики плоскостопия.	1
28.	Лечебная гимнастика для профилактики ожирения.	1
29.	Лечебная гимнастика для формирования правильной осанки.	1
30.	Учимся быть рядом. Совместные двигательные упражнения.	1
31.	Игровые двигательные упражнения с книгой.	1
32.	Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.	1
33.	Релаксационные упражнения для мимики лица.	1
34.	Оказание доврачебной помощи. Опасности летнего периода.	1
	Итого:	34

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности секции

«Группа здоровья»

3 класс (1 или 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила ТБ на спортивной площадке. Подвижные игры на свежем воздухе.	2
2.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	2
3.	Подвижные игры на природе.	2
4.	Беседа о знаменитых футболистах. Мини-футбол.	2
5.	Правила личной гигиены.	2

6.	Режиму дня – мы друзья.	2
7.	Игры на развитие внимания.	2
8.	Приемы массажа для укрепления мышц.	2
9.	Точечный массаж. Роль массажа в здоровье человека.	2
10.	Правила Т.Б. при работе с мячом. Игры с мячом.	2
11.	Беседа о знаменитых баскетболистах мира. Мини-баскетбол.	2
12.	Беседа о знаменитых волейболистах мира. Мини-волейбол.	2
13.	Беседа о знаменитых футболистах. Мини-футбол.	2
14.	Экскурсия «Сезонные изменения в природе и в жизни	2
15.	Зимние игры на природе	2
16.	Кто быстрее? Лыжные гонки.	2
17.	Подвижные игры и эстафеты на санках.	2
18.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	2
19.	«Дышите на здоровье». Правила дыхания.	2
20.	Комплекс ОРУ с малыми мячами.	2
21.	Комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками.	2
22.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	2
23.	Комплекс ОРУ с гимнастическими обручами.	2
24.	Как беречь глаза? Гимнастика для глаз.	2
25.	Что такое иммунитет? Как его укреплять?	2
26.	Игровые двигательные упражнения с бумажными мячами.	2
27.	Игровые двигательные упражнения с книгой.	2
28.	Эстафеты с предметами и без.	2
29.	Сон-лучшее лекарство. Как сделать сон полезным.	2
30.	Калейдоскоп подвижных игр.	2
31.	Веселые эстафеты.	2
32.	Книга о здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.	2
33.	Правила Т.Б. на спортивной площадке. Мини-футбол.	2
34.	Мой рост и мой вес.	2
	Итого:	68

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности секции

«Группа здоровья»

4 класс (1 или 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов
1.	Правила ТБ на спортивной площадке. Мини-футбол.	1
2.	Трасса здоровья.	1
3.	Дорога к здоровью. Как сохранить здоровье?	1
4.	Экскурсия «Сезонные изменения в природе и жизни человека»	1
5.	Правила ТБ в спортивном зале. Подвижные игры с	1
6.	Мой рост, мой вес.	1
7.	Режиму дня мы друзья.	1
8.	«Дышите на здоровье!». Дыхательная гимнастика.	1
9.	Правила личной гигиены. Веселые физкультминутки.	1
10.	Учимся быть рядом. Совместные двигательные упражнения.	1
11.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1
12.	Комплекс упражнений для профилактики ожирения.	1
13.	Что такое иммунитет? Как его укреплять?	1
14.	Сон- лучшее лекарство. Как сделать его полезным?	1
15.	Игровые двигательные упражнения с бумажными мячами.	1
16.	Игровые двигательные упражнения с книгой.	1
17.	Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами.	1
18.	Эстафеты, подвижные игры на свежем воздухе.	1
19.	Как сохранить зрение? Упражнения для глаз.	1
20.	Комплекс ОРУ для развития координации движений.	1
21.	«Помоги себе сам». Психофизическая тренировка.	1
22.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1
23.	Калейдоскоп подвижных игр.	1
24.	Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1
25.	Комплекс с ОРУ с обручами.	1

26.	Комплекс с гимнастическими палками.	1
27.	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	1
28.	Беседа о знаменитых футболистах России. Правила ТБ на спортивной площадке. Мини-футбол.	1
29.	Правила ТБ при работе с мячом. Мини-футбол.	1
30.	Мой рост и мой вес.	1
31.	Книги о здоровье. Подвижные игры и эстафеты на свежем	1
32.	«Если хочешь быть здоров-закаляйся!». Секреты	1
33.	Оказание доврачебной помощи. Опасности летнего периода.	1
34.	Подведение итогов года. Викторина «Чему мы научились за год?»	1
	Итого:	34