

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Администрация муниципального образования "Ярцевский район»

Смоленской области

МБОУ Зайцевская ОШ

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
школы

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Протокол № 1
от « 30» 08 2023 г.

Матюхова О.А.
« 31» 08 2023 г.

Элисова
Е.И.
Приказа № 63
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования кружка

«Здоровичок»

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Клименкова Екатерина Николаевна

Д.Зайцево

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровичок» спортивно-оздоровительного направления для 7-8 .

Здоровье ,в свою очередь, является основным фактором, определяющим. Эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере. Овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа «Здоровичок» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа рассчитана на 1 год – 34 часа.

Планируемые результаты

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно- смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально- личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичка».

Ученик получит возможность научиться:

- **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 спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Ученик получит возможность научиться:

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- 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: **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 уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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 учебника, 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 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы 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 всем его проявлениях.

Прогнозируемые результаты

К концу учебного года учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомых, кровотечениях из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильно обращаться с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку; - составлять расписание рабочего дня.

К концу учебного года учащиеся познакомятся:

- анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здорового образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу учебного года учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, членам своей семьи и к их мнению; - работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

СОДЕРЖАНИЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» предназначен для обучающихся 7-8 классов, с учётом реализации её учителями, занимающимися вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 12 до 14 лет. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: 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;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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, подчеркивания 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 на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

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

Формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» 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?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вывести здоровый образ жизни»

Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье «Мир моих увлечений»
Школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематически х видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и каких принимает человек» «Природа–источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
Участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел1 Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, Укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

Тема2 Правила личной гигиены(1ч)

Тема3 Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема4 Как познать себя(Текущий контроль знаний–За круглым столом) _

Раздел2. Питание и здоровье(5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 5 Питание необходимо условие для жизни человека

Тема 6 Здоровая пища для всей семьи

Тема 7 Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 8 Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 9 «Богатырская сила» Текущий контроль знаний – КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребностей в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 10 Домашняя аптечка

Тема 11 «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 12 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 13 «Береги зрение с молодости».

Тема 14 Как избежать искривления позвоночника

Тема 15 Отдых для здоровья

Тема 16 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 17 «Мы за здоровый образ жизни – соблюдая свой режим»

Тема 18 «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 19 Кукольный спектакль «Спешите делать добро» *Тема*

20 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 21 Мода и школьные будни

Тема 22 Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний-игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". *Тема 23* Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 24 День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 25 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 26 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые в зрелые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 27 Размышление о жизненном опыте Тема

28 Вредные привычки и их профилактика Тема

29 Школа и моё настроение

Тема 30 В мире интересного. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.) Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Тема 31 Я и опасность.

Тема 32 Игра «Мой горизонт»

Тема 33 Гордо реет флаг здоровья

Тема 34 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний - Диагностика. Составление книги здоровья.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	
1.2	Правила личной гигиены	1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	
1.4	Как познать себя	1	За круглым столом
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		
2.5	«Богатырская силушка»	1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Домашняя аптечка	1	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	
3.4	«Береги зрение смолоду».	1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1	
3.6	Отдых для здоровья	1	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	

4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1	

4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	
4.5	Мода и школьные будни	1	
4.6	Делу время , потехе час.	1	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни» С.	1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	конкурс «Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	
6.3	Школа и моё настроение	1	
6.4	В мире интересного.	1	Научно– практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	
7.1	Я и опасность.	1	
7.2	Игра «Мой горизонт»	1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	34	

Система оценки достижения результатов внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во

внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

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, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

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 обучающийся будет значимым участником деятельности.