

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №612  
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:

МО \_\_\_\_\_

ПРОТОКОЛ № 1

от 30.08.2023 г.

РЕКОМЕНДОВАНА

к использованию на

Педагогическом совете

ПРОТОКОЛ № 1

от 30.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

\_\_\_\_\_ Трошнева Е.Н.

Приказ № 134

от 31.08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»**

**2023-2024 учебный год**

Учитель(я): Плешкова Анастасия Андреевна

Санкт-Петербург

2023

### **Пояснительная записка.**

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

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. СанПиН, 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
4. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения».
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры содержания общего образования» в части сохранения и
6. укрепления здоровья школьников.
7. О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
8. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

#### **Актуальность.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существует много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. 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 курения, алкоголизма и наркомании. Поэтому необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей. Как никогда актуальной, остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Именно школа должна вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, защищать от негативного воздействия социального окружения. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье и спорт» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

#### **Цель программы.**

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития

здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

**Задачи:**

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни;
- формировать у учащихся 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе.

*Целью реализации* основной образовательной 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 ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В процессе обучения ученик начальной школы постоянно изменяется, самосовершенствуется, получает новые знания. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Выпускник начальной школы, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность. Применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной

деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, (45 минут).

Занятия проводятся в спортивном зале или учебном кабинете, закрепленном за классом, а также на спортивной площадке школы.

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

### **Формы организации внеучебной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению.**

Место проведения	Время проведения	Форма организации.
Школа	Первая половина учебного дня	- Утренняя зарядка, - физкультминутки во время уроков, - динамические паузы во время перемен, - уроки физкультуры.
Школа	Вторая половина учебного дня	- Прогулки и свободная деятельность, дни здоровья и спортивно - оздоровительные часы, спортивные мероприятия и физкультурные праздники, - спортивные кружки подвижных, народных и оздоровительных игр и др.
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	- Прогулки совместно со взрослыми и самостоятельная двигательная деятельность.

### **Формы и методы воспитания культуры здоровья младших школьников.**

Методы	Формы
--------	-------

<p>Методы формирования сознания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Классные часы (проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы),</li> <li>- беседы и диспуты (с классом или индивидуально),</li> <li>- презентации, читательские конференции,</li> <li>- мини-лекции (10 – 15 мин) как самостоятельная работа.</li> </ul>
<p>Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.</p>	<p>Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни(просьбы, советы, убеждения),</p> <p>· содействие формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни,</p> <p>· регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тесты и анкетирование,</li> <li>формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом, - круглый стол (формирование чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни).</li> </ul>
<p>Методы стимулирования поведения и деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, награждение.</li> </ul>
<p>Метод проектов.</p>	<p>Исследовательские проекты (опросы среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе);</p> <p>творческие проекты (санитарные бюллетени о здоровом образе жизни); презентации, рисунки.</p>

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» соответствует

возрастными особенностями обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 33 часа в год,

2, 3, 4 классы - 34 часа в год

**Материально – технические условия школы.**

Здоровьесберегающая инфраструктура включает в себя следующие объекты:

- спортивный зал,
- спортивная площадка,

**Спортивный зал и спортивная площадка.**

Оснащены необходимым оборудованием для проведения уроков физкультуры и внеклассных занятий по физкультуре и спорту.

Имеются: гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат, мячи для метания, оборудование и инвентарь для игр в баскетбол (корзины, мячи) и волейбол (сетка, мячи), ворота и мячи для футбола, столы и ракетки для игры в настольный теннис, гимнастические палки, обручи, скакалки, гантели, конусы, тренажеры, зона для прыжков с места, площадка для игр.

При использовании оборудования в спортивном зале и на спортивной площадке неуклонно соблюдаются санитарно - гигиенические нормы



и правила техники безопасности.

**Планируемые результаты освоения  
учащимися 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 школьников 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

«Здоровье и спорт» 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 спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **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 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).

#### **1. 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. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **2. 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 внеурочной деятельности:**

- ✓ осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.*

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» **выпускник научится:**

Понимать:

- ◆ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ◆ особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- ◆ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ◆ основы рационального питания;
- ◆ правила оказания первой помощи;
- ◆ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ◆ основы развития познавательной сферы;
- ◆ свои права и права других людей;
- ◆ соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ◆ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ◆ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- ◆ знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ◆ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ◆ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ◆ различать полезные и вредные продукты;
- ◆ использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- ◆ определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- ◆ заботиться о своем здоровье;
- ◆ находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- ◆ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ◆ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- ◆ оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- ◆ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ◆ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ◆ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ◆ отвечать за свои поступки;
- ◆ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны

здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов будет игровая форма или организация коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Формы деятельности:

- накопления материалов в виде «портфолио».
- викторины,
- творческие конкурсы,
- спортивные соревнования,
- праздники, игры

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

*Низкий уровень:* удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой, 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 проведении 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, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**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, потребность в соблюдении личной гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение 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 «Здоровье и спорт», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- I** - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- II** - практический, позволяющий закрепить спортивные навыки и достижения.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

- **1 класс** «Здоровье и спорт» - «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.
- **2 класс** «Здоровье и спорт» - «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.
- **3 класс** «Здоровье и спорт» - «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.
- **4 класс** «Здоровье и спорт» - «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:



формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

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

**Учебно - тематический план  
программы внеурочной деятельности**

**1 класс**

**«Здоровье и спорт» - «Первая ступенька к здоровью»**

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма
			Теоретические занятия	Практические занятия	
I	<b>Введение «Здравствуй, школьная страна».</b>	1	1		
1.1	Тропинка к здоровью	1	1		
II	<b>Питание и здоровье, игры с заданием.</b>	2	1	1	
2.1	Осенние дары. Витаминки в моей тарелке. Круговая игра по станциям.	1	1		Устный журнал
2.2	Красный! Жёлтый! Зелёный! – (всё о фруктах)	1		1	Викторина
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	5	2	3	
3.1	Что значит режим дня? «Собери пазлы на тему»	1	1		Разговор - рассуждение
3.2	На зарядку становись!	1		1	Комплекс утренней зарядки
3.3	Экскурсия «Человек и природа»	1		1	Экскурсия- прогулка
3.4	Как обезопасить свою жизнь.	1	1		Презентация

	Полезные привычки.				
3.5	В здоровом теле здоровый дух	1		1	Игры на свежем воздухе
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	8	4	4	
4.1	До чего же я красива! До чего же я хороша! Кроссворд в игре.	1	1		Разговор на тему личной гигиены
4.2	Поговорим о зрении. Зарядка для глаз.	1	1		Информационная беседа
4.3	Осанка – это красиво. ОФП.	1		1	практикум
4.4	Отдохнём на перемене. Правила поведения на перемене.	1		1	Игровые занятия
4.5	Здоровье и домашние задания. Игра – «Режим дня».	1	1		Беседа с элементами практики
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Игра «Хорошие привычки»	2	1	1	Встреча с мед работником, Игра - викторина
4.7	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шаг к олимпийским медалям.	1		1	Игротека, тестирование
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	10	1	9	
5.1	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья». Квест –игра.	1	1		Беседа рассуждение. Признаки плохого самочувствия на солнце.
5.2	Почемучка на медицинском пункте.	1		1	Тренинг.
5.3	День здоровья. «Игра - игралка»	1		1	День здоровья
5.4	Спортивный час. «Снежный ком».	1		1	Спортивный час
5.5	День здоровья «В стране здоровейки»	1		1	День здоровья

5.6	Спортивный праздник «В гостях у Айболита»	1		1	Спортивный праздник
5.7	«Как хорошо здоровым быть»	1		1	Конкурс рисунков
5.8	День здоровья. «Вместе весело шагать».	1		1	День здоровья
5.9	В стране «Спортландия».	2		2	Игры, викторины, эстафеты.
VI	<b><i>Быстрее, выше, сильнее.</i></b>	5		5	
6.1	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты» и др..	1		1	Игротека
6.2	Вредные и полезные привычки	1		1	Блиц опрос. Эстафеты с заданием.
6.3	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	Тестирование
6.4	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, шахматно- шашечный турнир, весёлые старты	1		1	Соревнования
6.5	Наша речка. Правила поведения на воде, эстафеты «На реке безопасности»	1		1	Правила поведения на воде, эстафеты «На реке безопасности»
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	2		2	
7.1	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	Тестирование скакалка
7.2	Чему мы научились за год.	1		1	диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	

**Учебно - тематический план  
программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

**2 класс**

**«Если хочешь быть здоровым – будь им!»**

**Цель:** понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, спорт и его значение, двигательный режим и режим питания, формирование у учащихся начальных пониманий ответственности за свое здоровье.

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю(34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Формы
			Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
I	<b><i>Введение «Здравствуй школьная страна».</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ. «Игра – что вредно, что полезно.»	1	1		анкетирование
1.2	Берегите здоровье	1	1		Разговор- беседа
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.1	Правильное питание – залог Здоровья. Квест – «Берем и не берем».	1	1		Информацион - ное занятие
2.2	Светофор здорового питания.	1		1	викторина
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека.	1	1		Мини лекция
3.2	«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	1		1	Игровой практикум
3.3	Режим дня и его соблюдение. Игра	1		1	Викторина

	«Режим дня».				
3.4	Иммунитет – сложная задача. ОФП.	1		1	Беседа за круглым столом.
3.5	«Нет вредным привычкам». Эстафета.	1		1	Конкурс рисунков
3.6	Спорт в нашей жизни.	1	1		Презентация
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	

4.1	Двигательный режим дня. Игра «Горячо-холодно».	1	1		Информацион-ное занятие
4.2	Почему устают глаза? Зарядка для глаз.	1		1	Комплексы упр. для глаз
4.3	Гигиена позвоночника. ОФП на осанку.	1		1	Комплексы упр. для укрепления осанки
4.4	Шалости и травмы.	1		1	Встреча с мед. работником
4.5	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление)	1	1		Устный журнал
4.6	Я и опасность. Игра по станциям.	1		1	Занятие - тренинг
4.7	Умники и умницы. Презентация «Как развивать память»	1		1	Презентация, тренинг
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
5.1	«О вредных привычках».	1	1		Диспут
5.2	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь»	1		1	ОФП с заданием.
5.3	Спортивный праздник «Формула здоровья»	1		1	Спортивный праздник

5.4	«Разговор о правильном питании».	1	1		Встреча за круглым столом
5.5	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1		1	ОФП с заданием.
5.6	Спортивный час «Снежный ком».	1		1	Спортивный час
5.7	Управляй эмоциями и чувствами.	1	1		Беседа - рассуждение

5.8	«Мы - олимпийцы». Игры, викторины.	2		2	Игры, викторины
5.9	Оказание первой помощи при травмах.	1		1	Тренинг
VI	<b><i>Быстрее, выше, сильнее.</i></b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
6.1	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с выручалками», эстафеты с мячами и другими предметами.	1		1	Игротека
6.2	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	Тестирование
6.3	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	1		1	Соревнования
6.4	У леса на опушке. Поход по станциям.	1		1	Игра-туристический Поход по станциям.
6.5	Весёлые старты.	1		1	Эстафеты
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

7.1	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг –скок».	1		1	Тестирование
7.2	Наши успехи и достижения.	1		1	диагностика
	Итого:	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	



**Учебно - тематический план  
программы внеурочной деятельности**

**3 класс**

**«Здоровье и спорт» - «По дорожкам здоровья»**

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
I	<b><i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i></b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1		Информационное сообщение
1.2	«Суд книжки над неряхой мальчишкой». Инсценирование сказки.	1		1	Инсценирование сказки
1.3	«Остров здоровья»	1		1	Игра
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Игра «Смак»	1		1	Игра-викторина
2.2	Что значит правильное питание? Игра - квест.	1	1		Мини лекция
2.4	Ярмарка здоровой пищи. Конкурс рисунков и плакатов.	1	1		Конкурс рисунков, плакатов
2.5	«Волшебный сундучок» КВН	1		1	КВН

III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
3.1	Занятие по гигиеническим Навыкам. Делаем презентацию сами.	1	1		Теоретическое занятие
3.2	Устный журнал «Вредные микробы».	1	1		Устный журнал
3.3	«Здоровье и труд рядом идут». Делаем презентацию сами.	1	1		Ирга – эстафеты с вопросами и ответами.
3.4	Своя игра «Человек и здоровье»	1		1	Интеллектуальная игра
3.5	День здоровья «Спортивный аудит». Игра по станциям с заданием.	1		1	Игра по станциям с заданием.
3.6	« Шутка минутка, а заряжает на час»	1		1	Весёлая ярмарка
3.7	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья».	1	1		Заочное путешествие - презентация. Эстафеты.
3.8	«Моё здоровье в моих руках»	1		1	Викторина с заданием.
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
4.1	Мой внешний вид - залог здоровья	1	1		Модные дебаты на тему личной гигиены
4.2	Беседа врача «Клещ энцефалитный»	1	1		Встреча с мед. работником
4.3	День здоровья «Игровые забавы»	1		1	Игра по станциям с заданием.
4.4	«Бесценный дар- зрение». Упражнения для глаз.	1		1	Комплексы упр. для глаз
4.5	Гигиена правильной осанки. Признаки правильной осанки,	1		1	Комплексы упр. для осанки. Тренинг

4.6	«Скорая помощь». Признаки переутомления.	1		1	Тренинг
4.7	Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья».	1		1	Спортивный праздник
V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
5.1	В гостях у Мойдодыра. Разговоры о гигиене. Квест.	1	1		Разговоры о гигиене. Квест.
5.2	Лесная аптека на службе Человека. Презентация с кроссвордом.	1		1	Презентация с кроссвордом.
5.3	«Питание и здоровье» Вкусные и полезные вкусности	1		1	Викторина
5.4	«Планета Здоровья». Игра.	1		1	Игра
VI	<b>Быстрее, выше, сильнее</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
6.1	День здоровья «Мы будущие олимпийцы»	1		1	Презентация с кроссвордом.
6.2	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	1		1	Соревнования
6.3	Спортивный час «Зимние забавы».	1		1	Спортивный час
6.4	Легенды о происхождении олимпиады. Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья»	1		1	Презентация. Игра
6.5	И снова в дорогу. Эстафета бег с препятствиями и заданием на выносливость.	1		1	Эстафета бег с препятствиями и заданием на выносливость. Признаки переутомления

VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	<b>3</b>		<b>3</b>	
7.1	Я и опасность. КВН	1		1	КВН
7.2	«Я расту» Сдача нормативов физического развития.	1		1	тестирование
7.3	Чему мы научились и чего достигли.	1		1	диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>	

**Учебно - тематический план программы внеурочной  
деятельности**

**4 класс**

**«Здоровье и спорт» - «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

**Цель:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма
			Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
I	<b>«Здравствуй, школьная страна».</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		1	анкетирование
1.2	Правила личной гигиены. Блиц турнир	1		1	Блиц турнир
1.3	Физическая активность и Здоровье.	1	1		Информационные пятиминутки
1.4	Как познать себя. Признаки переутомления.	1	1		Разговор за круглым столом
II	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	1		Классный час-занятие
2.2	Здоровая пища для всей семьи. «Делаем полезное меню на день».	1		1	Творческий конкурс
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Игра «Вредно - полезно».	1	1		Мини конференция

2.4	Щи да каша – пища наша. Обсуждаем, что нравится и вкусно, что вкусно и полезно.	1	1		Разговор за круглым
-----	---	---	---	--	---------------------

	(Секреты здорового питания).				столом
2.5	«Богатырская силушка»	1		1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
3.1	Домашняя аптечка	1		1	Встреча с мед. работником
3.2	«Мы за здоровый образ жизни». Конкурс рекламы.	1		1	Конкурс рекламы
3.3	Олимпийский марафон	1		1	Спортивный праздник
3.4	«Береги зрение с молодую». Комплексы упр. для глаз.	1		1	Комплексы упр. для глаз. Тренинг.
3.5	Как избежать искривления позвоночника? Комплексы упр. для осанки.	1		1	Комплексы упр. для осанки. Тренинг
3.6	Отдых для здоровья	1	1		Размышление на тему
3.7	«Моё здоровье в моих руках». Викторина	1		1	Викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1		1	Анкетирование
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!». ПДД.	1	1		Диспут
4.3	«Спеши делать добро». Эстафеты с заданием.	1		1	Акция
4.4	«Мир вокруг нас». Эстафеты с заданием.	1		1	Игра - викторина
4.5	«Экологическая тропа». Творческие задания.	1		1	Мини конференция
4.6	«Богатырские потешки». Народные игры.	1		1	Народные игры

V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		Встреча с мед. работником
5.2	День здоровья «Щит и меч». Игра – викторина по станциям.	1		1	Игра – викторина по станциям.
5.3	«Вкусные и полезные вкусы». Эстафеты с заданием.	1		1	Разговор о правильном питании.
5.4	Суд над вредными привычками. Игра «Вредно-полезно».	1		1	Ролевая игра
VI	<b>Быстрее, выше, сильнее</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
6.1	От Афин до Сочи. Круговая тренировка-игра.	1		1	Презентация
6.2	Спортивный час «Зимние забавы».	1		1	Спортивный час
6.3	Олимпиада начинается в Школе. Спортивные Состязания.	1		1	Спортивные Состязания.
6.4	Сдача нормативов спортивного комплекса «Спорт-здоровье».	1		1	тестирование
6.5	Школьная спартакиада.	1		1	Школьные и районные соревнования
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
7.1	Заветный уголок. Игра-туристический поход по станциям.	1		1	Игра-туристический поход по станциям.
7.3	Колесо истории. Конкурсная программа	1		1	Конкурсная программа

7.4	«Умеете ли мы вести здоровый образ жизни»	1		1	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

### Список литературы для учителя.

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2007
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. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2003г.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16-];  
Ковалько, В.И. Сон выручатель нервной системы... [Текст с.21-];  
Ковалько, В.И. О личной гигиене... [Текст с.23-];  
Ковалько, В.И. Движение и ещё раз движение... [Текст с.22-];  
Ковалько, В.И. Правильная осанка... [Текст с.28-];  
Ковалько, В.И. О закаливании... [Текст с.39-];  
Ковалько, В.И. Профилактика заболеваний... [Текст с.44-] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2003.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. -



/ Мозаика детского отдыха.

9. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2003г.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
11. Газета для организаторов внеклассной работы «Последний звонок» 2000- 2011г.г.
12. Интернетресурсы <http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc>

#### **Список литературы для обучающихся.**

1. Шаулин В. Н. Я сам. Введение в физическую культуру. Учебник для 2- 4 классов. Издательский Дом «Фёдоров» 2000г.
2. Шаулин В. Н. Я сам. Введение в физическую культуру. Рабочая тетрадь для 2- 4 классов. Издательский Дом «Фёдоров» 2000г.
3. Газета для учителей начальных классов «Досуг в школе» 2001- 2003г.г.
4. Васильков Г.А., Васильков В. Г. От игры к спорту. М. изд. «Физкультура и спорт». 2000

