

Отраслевой орган администрации «Отдел образования Советского муниципального района»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кужмаринская основная общеобразовательная школа»

РЕКОМЕНДОВАНО

педагогическим советом МОУ
«Кужмаринская основная
общеобразовательная школа»
от «__» _____ 2023г.
Протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Кужмаринская основная
общеобразовательная школа»
_____ Кугергина С.Г.
«__» _____ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЯЧОК»**

ID программы: 386

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Петров Владимир Васильевич,
учитель физической культуры

с.Кужмара
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей.
3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 (далее СанПиН).
8. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ.
9. Устав МОУ «Кужмаринская основная общеобразовательная школа»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы определена тем, что младшие школьники имеют мотивацию к физической активности, подвижности, должны стремиться развивать свои физические способности, пополнять свои знания о личной гигиене, закаливании.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся 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 в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Данная программа позволяет обучающимся ознакомиться со многими интересными вопросами личной гигиены, закаливания, ведения здорового образа жизни на данном этапе обучения. Не менее важным фактором реализации данной программы является и стремление развить у обучающихся умений самостоятельно работать, думать, а также совершенствовать навыки аргументации собственной позиции по

определенному вопросу.

Отличительные особенности программы.

Программа «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Адресат программы: Программа «Здоровячок» разработана для детей младшего школьного возраста 7-8 лет и построена с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Срок освоения программы. 1 год

Форма обучения – очная. В некоторых случаях (например, в случае ухудшения эпидемиологической обстановки) при реализации программы могут быть применены дистанционные образовательные технологии.

Уровень программы – ознакомительный

Особенности организации образовательного процесса - группа обучающихся одного возраста. Организационные формы обучения - групповые, индивидуальные.

Режим занятий - 1 час в неделю с продолжительностью 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Задачи:

Предметные:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- осознанный выбор модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правила личной гигиены, готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сведения о полезных продуктах;
- упражнения сохранения зрения.

Метапредметные:

Занятия по программе будут содействовать развитию у обучающихся:

- умения планировать пути достижения целей;
- организовать совместную деятельность;
- работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Личностные: формирование представлений

- об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие
- факторах, оказывающих влияющих на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 33 часа

1.4. Содержание программы

Название темы	Описание теоретического и практического материала	Формы контроля
Введение «Вот мы и в школе».	Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.	Викторина
Моё здоровье в моих руках	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;	Викторина
Я в школе и дома	социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона	Игра
Чтоб забыть про докторов	закаливание организма	Викторина
Я и моё ближайшее окружение	развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;	Круглый стол
Вот и стали мы на год взрослей	первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	Ролевая игра Диагностика

1.5. Планируемые результаты

Предметные планируемые результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать

- нормы и правил здорового образа жизни;
- основы закалывания в младшем школьном возрасте;
- о влиянии окружающей среды на здоровье человека

Метапредметные планируемые результаты:

Занятия по программе будут содействовать развитию у обучающихся:

Регулятивные:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
- *высказывать* своё предположение (версию).

Познавательные:

- 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.

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).

Личностные:

- ответственное отношение к сохранению своего здоровья;

- развитие чувства личной ответственности за качество окружающей среды;
- способность увязать учебное содержание с собственным жизненным опытом, понять значимость подготовки в области знаний о здоровом образе жизни;
- готовность к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения;
- способность и готовность к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;
- способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических, эргономических и технических условий безопасной эксплуатации средств ИКТ.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

	Наименование разделов/модулей	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Введение «Вот мы и в школе».	5	2	3	праздник
2	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	викторина
4	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Круглый стол»
6	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика

Итого объем программы	34	15	19	
-----------------------	----	----	----	--

2.2. Календарный учебный график

Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.23г.- 09.09.23г.	04.09.23- 31.12.23г.	16неделя	01.01.24.- 09.01.24г.	09.01.24.- 31.05.24г.	18неделя	34.недели

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1.	Сентябрь	6	12:20- 12.50	Вводное занятие	1	Дорога к доброму здоровью	Кабинет № 7	Анкетирование
2.	Сентябрь	13	12:20- 12.50	Беседа	1	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Кабинет № 7	Наблюдение
3.	Сентябрь	20	12:20- 12.50	Игра-путешествие	1	В гостях у Мойдодыра	Кабинет № 7	Творческое задание
4.	Сентябрь	27	12:20- 12.50	Сказка	1	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	Кабинет № 7	Творческое задание
5.	Октябрь	4	12:20- 12.50	Ролевая игра	1	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	Кабинет № 7	Творческое задание
6.	Октябрь	11	12:20- 12.50	Конкурс рисунков.	1	Витаминная тарелка. Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники»	Кабинет № 7	Творческое задание
7.	Октябрь	18	12:20- 12.50	Беседа	1	Культура питания. Приглашаем к чаю.	Кабинет № 7	Наблюдение
8.	Октябрь	25	12:20- 12.50	Сюжетно-	1	Ю. Тувим. «Овощи» (кукольный	Кабинет	Наблюдение

				ролевая игра		театр «Умеем ли мы правильно питаться»)	№ 7	
9.	Ноябрь	8	12:20- 12.50	Занятие-игра	1	Как и чем мы питаемся.	Кабинет № 7	Творческое задание
10.	Ноябрь	15	12:20- 12.50	Беседа с игровыми моментами	1	Красный, желтый, зеленый.	Кабинет № 7	Творческое задание
11.	Ноябрь	22	12:20- 12.50	Беседа	1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	Кабинет № 7	Творческое задание
12.	Ноябрь	29	12:20- 12.50	Беседа с игровыми моментами	1	Полезные и вредные продукты.	Кабинет № 7	Творческое задание
13.	Декабрь	6	12:20- 12.50	Сюжетно-ролевая игра	1	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеек».	Кабинет № 7	Творческое задание
14.	Декабрь	13	12:20- 12.50	Экскурсия	1	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	Школьный двор	Творческое задание
15.	Декабрь	20	12:20- 12.50	Беседа с игровыми моментами	1	Как обезопасить свою жизнь.	Кабинет № 7	Наблюдение
16.	Декабрь	27	12:20- 12.50	Соревнование	1	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	Спортзал	Творческое задание
17.	Январь	10	12:20- 12.50	Игра-викторина	1	В здоровом теле здоровый дух.	Кабинет № 7	Наблюдение
18.	Январь	17	12:20- 12.50	Беседа с игровыми моментами	1	Мой внешний вид – залог здоровья.	Кабинет № 7	Наблюдение
19.	Январь	24	12:20- 12.50	Беседа с игровыми моментами	1	Зрение – это сила.	Кабинет № 7	Творческое задание
20.	Январь	31	12:20- 12.50	Беседа с игровыми моментами	1	Осанка – это красиво.	Кабинет № 7	опрос

21.	Февраль	7	12:20- 12.50	Конкурс	1	Весёлые перемены.	Спортзал	Творческое задание
22.	Февраль	14	12:20- 12.50	Сюжетно-ролевая игра	1	Здоровье и домашние задания.	Кабинет № 7	Наблюдение
23.	Февраль	21	12:20- 12.50	Соревнование	1	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	Спортзал	Творческое задание
24.	Февраль	28	12:20- 12.50	Игра-путешествие	1	Хочу остаться здоровым.	Кабинет № 7	Творческое задание
25.	Март	6	12:20- 12.50	Беседа с игровыми моментами	1	Вкусные и полезные вкусности.	Кабинет № 7	опрос
26.	Март	13	12:20- 12.50	Игра-путешествие	1	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	Кабинет № 7	Творческое задание
27.	Март	20	12:20- 12.50	Викторина	1	Как сохранять и укреплять своё здоровье.	Кабинет № 7	опрос
28.	Апрель	3	12:20- 12.50	Выставка рисунков	1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	Кабинет № 7	Подведение итогов выставки
29.	Апрель	10	12:20- 12.50	Беседа с игровыми моментами	1	Вредные и полезные привычки.	Кабинет № 7	Наблюдение
30.	Апрель	17	12:20- 12.50	Сюжетно-ролевая игра	1	«Я б в спасатели пошёл».	Кабинет № 7	Творческое задание
31.	Апрель	21	12:20- 12.50	Просмотр видеофильма	1	Опасности летом (просмотр фильма).	Кабинет № 7	Наблюдение
32.	Апрель	28	12:20- 12.50	Сюжетно-ролевая игра	1	Первая доврачебная помощь.	Кабинет № 7	Творческое задание

33.	Май	5	12:20- 12.50	Викторина	1	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Сказка «Репка».	Кабинет № 7	Тести-рование
34.	Май	12	12:20- 12.50	Конкурс	1	Чему мы научились за год.	Спортзал	Рейтинг успешности

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей):

Название группы	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
«Здоровячок»	1 год обучения	1 час	1 раз в неделю	34

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в учебном кабинете, где имеются компьютер проектор, классная доска, столы, стулья для учащихся и педагога, шкафы для хранения дидактических и учебных материалов.

Оборудование: столы; стулья, стенды для демонстрации информационного, дидактического, наглядного материала, выставочных образцов, натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Информационное обеспечение: видеоролики, видеоматериалы, презентации.

Кадровое обеспечение. Данную программу реализовывает учитель Петров Владимир Васильевич, образование высшее, первая квалификационная категория.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В начале учебного года проводится вводное анкетирование для диагностирования у обучающихся имеющихся знаний и умений.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала в форме наблюдения за выполнением практических заданий, участия в играх, викторинах, конкурсах рисунков, инсценировках.

Итоговый контроль осуществляется в форме выполнения творческих индивидуальных заданий, подведение итогов рейтинга успешности.

2.6. Оценочные материалы

Используются следующие оценочные материалы:

Приложение № 2

СПРАВКА

о результатах подведения итогов усвоения ДООП

МОУ «Кужмаринская основная общеобразовательная школа»

20__ /20__ учебный год

Направленность _____,

Объединение _____,

Год обучения _____ (всего _____), группа № _____.

ФИО педагога _____,

Форма проведения _____,

Присутствовали _____,

_____.

№	Фамилия, имя учащегося	Результат
1		
2		
...		

- Уровень освоения программы – высокий, средний, низкий.

«__» _____ 20__ г. _____ / _____ /

**Индивидуальная карточка учёта
результатов интеллектуальных умений**

Фамилия, имя ребёнка _____

Возраст _____

Название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

№ п/п	Параметры результативности	Оценка (баллы)				
		1	2	3	4	5
1.	Сосредоточенно работать над учебным материалом более или менее интересным					
2.	Сосредоточенно работать, даже если твоя работа не будет иметь успеха					
3.	Ответственно относиться к выполнению различных поручений на занятии					
4.	Выполнять индивидуальные задания на занятии					
5.	Выполнять задания вне занятия, т.е. дома					
6.	Организовывать работу других на занятии					
7.	Помогать другим обучающимся по заданию педагога					
	Общая сумма баллов:					

Баллы:

1 – не умею

2 – умею иногда

3 – умею с чьей-то помощью

4 – умею, но в зависимости от сложности материала

5 – умею всегда

Оценка результатов по уровням:

Низкий уровень – 9 – 18 баллов

Средний уровень – 19 – 36 баллов

Высокий уровень – 36 – 45

2.7. Методические материалы

В процессе реализации программы используются следующие **методы обучения**: словесный, наглядный практический, игровой.

методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – индивидуальная, групповая.

Целесообразно использовать следующие **формы занятий**:

Практикум – это форма организации учебного занятия, направленная на практическое усвоение какого-либо вопроса курса; используется для формирования определенных умений и компетенций.

Занятие-игра – это форма организации учебной деятельности, направленной на освоение практического опыта взаимодействия в области семейных (личных) финансов в имитационной игровой ситуации. Каждое подобное занятие имеет как игровую. Так и образовательную цель и проходит по определенным правилам, которые сообщаются участникам.

Для достижения поставленной цели используются разные **педагогические технологии**:

- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения;
- дистанционного обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;

Тип учебного занятия: Комплексного применения знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

Алгоритмы учебного занятия.

Каждое учебное занятие имеет свою структуру.

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

III этап -основной .

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1.Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2.Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

Закрепление знаний и способов действий.

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

3.Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространёнными способами работы являются беседа и практические задания.

4.этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности.

VI этап – итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап – рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

2.8. Иные компоненты

Календарный план воспитательной работы.

	Наименование мероприятия	Приоритетные направления воспитательной работы	Дата проведения
1	Конкурс рисунков	Художественное	Октябрь, апрель
2	Праздник чистоты	Познавательное	октябрь
3	День здоровья	Познавательное	декабрь
4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	Познавательное	декабрь
5	Конкурс «Весёлые переменки».	Познавательное	февраль
6	Соревнования «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим».	Физкультурно-оздоровительное	февраль

2.9. Список литературы и электронных источников

Учебные материалы для ученика

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- 3.

Методические материалы для учителя

1. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
5. Петлякова Э.Н. «Уроки здоровья в начальной школе» Ростов – на – Дону «Феникс», 2011;
6. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет: <https://www.gto.ru/norms>

