

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»  
Левокумского муниципального района Ставропольского края

Рассмотрена  
методическим советом  
пр. № \_\_\_ от \_\_\_\_\_2020 г.

Утверждена  
пр.№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_2020г.  
Директор МКОУ СОШ №9

\_\_\_\_\_ О.И.Новиченко

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
детского объединения «Здоровейка»**

Срок реализации – 1 год  
Возраст обучающихся – 8 – 9 лет

Разработана:  
учителем начальных классов  
Денисенко Ольгой Васильевной

с. Урожайное

2020 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Здоровейка» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012, Уставом школы, с основной образовательной программой начального общего образования. Для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы были использованы следующие материалы: Примерные программы начального общего образования. Ч.1. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения). Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №22 х. Кривой Лиман. Авторская программа составлена на основе программы курса «Организация внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.» (авт.Сухаревская Е.Ю.)

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

**Задачи:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

**Направление деятельности: спортивно-оздоровительное.**

**Условия реализации программы:**

Эти занятия проводятся два раза в неделю во внеурочное время. При составлении плана работы учитываются интересы и пожелания учащихся. 72 часа в год, 2 раза в неделю (45 минут – занятие) Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В детское объединение “Здоровейка” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Предполагаемые результаты**

**Личностные УУД:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

**Регулятивные УУД:**

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

**Познавательные УУД:**

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

**Коммуникативные УУД:**

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

**Ценностные ориентиры:**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

## **Основные направления:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

## **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

## **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

## **Требования к знаниям, умениям при работе в объединении «Здоровейка».**

### **Характеристика ожидаемых результатов.**

#### **По окончании учащиеся должны знать:**

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения

#### **По окончании курса обучения учащиеся должны уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

## **Оценка результатов работы**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

## **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

установка на безопасный, здоровый образ жизни;

потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников; этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры

**) Содержание тематического планирования**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1.	Путешествие по стране Здоровья	8 ч.
2.	«Рабочие инструменты» человека	6 ч.
3.	Правильное питание	6 ч.
4.	Вредные привычки	8 ч.
5.	Народные и спортивные игры	44 ч.
Итого:		72 ч.

**Содержание курса**

**1. Путешествие по стране Здоровья**

Доктор Здоровейка. Как сохранить наше здоровье. Дружи с водой. Советы доктора Воды. Дружи с водой. Советы доктора Воды. Дружи с водой. Друзья вода и мыло. Уход за глазами. Глаза-главные помощники человека. Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Уход за зубами. Почему болят зубы

**2. «Рабочие инструменты» человека**

Уход за руками и ногами. Как сохранить улыбку красивой?

**3. Правильное питание**

Как следует питаться? Питание- необходимое условие для жизни человека.

Здоровая пища для всей семьи.

**4. Вредные привычки**

Почему мы бодем. Учуь управлять временем. Полезен ли спорт для здоровья.

## 5. Народные и спортивные игры

Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок» Упражнение «Силачи».

Игры: «День и ночь», «Волк во рву».

Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»

Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»

Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»

Весёлая скакалка. «Медведь спит, «Весёлая скакалка» Сила нужна каждому.

«Очистить свой сад от камней»,

Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»

Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»

Скакалочка-выручалочка. «Удочка с приседанием»,

Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»

Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры»

Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»

Метко в цель «Салки с большими мячами»

Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»

Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».

«Воробушки и кот»

«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.

Зимнее солнышко. «Веер», «Паровозик

Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться »

Штурм высоты. «Салки»

Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».

Закрепление. Игры на свежем воздухе. «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся

### Учебно- тематическое планирование (72 ч) детского объединения «Здоровейка»

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Количество часов
1	Путешествие по стране Здоровья	4	4	8
1.1	Доктор Здоровейка. Как сохранить наше здоровье.	1	1	2
1.2				
1.3	Дружи с водой. Советы доктора Воды.		1	1
1.4	Дружи с водой. Друзья вода и мыло.	1		1
1.5	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека	1		1
1.6	Уход за ушами Чтобы уши слышали		1	1
1.7	Уход за зубами. Почему болят зубы	1	1	2
1.8				
2	«Рабочие инструменты» человека	3	3	6
2.1	Уход за руками и ногами	2	2	4

2.2				
2.3				
2.4				
2.5	Как сохранить улыбку красивой?	1	1	2
2.6				
<b>3</b>	<b>Правильное питание</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
3.1	Как следует питаться	1	1	2
3.2				
3.3	Питание- необходимое условие для жизни человека	1	1	2
3.4				
3.5	Здоровая пища для всей семьи	1	1	2
3.6				
<b>4.</b>	<b>Вредные привычки</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
4.1	Почему мы болеем	1	1	2
4.2				
4.3	Учусь управлять временем.	1	1	2
4.4				
4.5	Полезен ли спорт для здоровья	2	2	4
4.6				
4.7				
4.8				
<b>5.</b>	<b>Народные и спортивные игры</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>44</b>
5.1	Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	1	1	2
5.2				
5.3	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву».	2	2	4
5.4				
5.5				
5.6				
5.7	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	1	2
5.8				
5.9	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	1	1	2
5.10				
5.11	Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»	1	1	2
5.12				
5.13	Весёлая скакалка. «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	2		2
5.14				
5.15	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,	2		2
5.16				
5.17	Развитие быстроты. «Командные	2		2

5.18	салки», «Сокол и голуби»			
5.19 5.20	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»	2		2
5.21 5.22	Скакалочка-выручалочка.«Удочка с приседанием»,	2		2
5.23 5.24	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	2		2
5.25 5.26	Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры»	2		2
5.27 5.28	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	2		2
5.29 5.30	Метко в цель «Салки с большими мячами»	2		2
5.31 5.32	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	2		2
5.33 5.34	Развиваем точность движений.«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	2		2
5.35 5.36	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	2		2
5.37 5.38	Зимнее солнышко. «Веер», «Паровозик	2		2
5.39 5.40	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться »	2		2
5.41 5.42	Штурм высоты. «Салки»	2		2
5.43 5.44	Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	2		2
Всего		52	20	72



## Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы	Методы	Приемы	Форма занятий
1.	Путешествие по стране Здоровья	Объяснительно – иллюстративные  ( воспринимают и усваивают готовую информацию ) Работа с учебной литературой  Работа с наглядными пособиями	Показ	Фронтальная Групповая
2.	«Рабочие инструменты» человека	Объяснительно – иллюстративные  ( воспринимают и усваивают готовую информацию ) Частично - поисковый	Практические Занятия  Показ	Индивидуальная Групповая
3.	Правильное питание	Индивидуально – фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы) Работа с наглядными пособиями Теоретическое обсуждение вопросов	Практические Занятия  Беседа	Индивидуальная
4.	Вредные привычки	Частично – поисковый Исследовательский  ( самостоятельная творческая работа ребят)  Работа с учебной литературой	Практические Занятия  Показ	Индивидуальная Групповая
5.	Народные и спортивные игры	Частично – поисковый  Работа с учебной литературой. Работа с наглядными пособиями Теоретическое обсуждение вопросов.	Практические Занятия  Показ	Индивидуальная Групповая

## Оценка результатов работы

Основные результаты спортивно-оздоровительного направления учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров школы); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика. В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа  
уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Экранно-звуковые пособия
Видеофильмы DVD «Фильмы о спорте». Слайды (диапозитивы) по основным темам курса Слайд – комплект с методическим пособием
Технические средства обучения
Оборудование рабочего места учителя. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц. Магнитная доска. Персональный компьютер с принтером. Ксерокс. Цифровой фотоаппарат. CD/DVD Интерактивная доска Размер 150 x 150 см

### Литература для учителя

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.  
Утверждён приказом Минобрнауки от октября 2009 года, №373.  
Методические разработки праздников  
Электронные презентации «Вредные и полезные привычки» «Фрукты и овощи на твоём столе»  
«Режим дня школьника»
2. Карасёв Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий.
3. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
4. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.

**Приложение к  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе детского объединения «Здоровейка»**

**Тематическое планирование детского объединения «Здоровейка»**

<b>№ П/П</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Кол - во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
<b>1</b>	<b>Путешествие по стране Здоровья</b>	<b>8</b>		
1.1 1.2	Доктор Здоровейка. Как сохранить наше здоровье.	1		
1.3	Дружи с водой. Советы доктора Воды.			
1.4	Дружи с водой. Друзья вода и мыло.	1		
1.5	Уход за глазами Глаза-главные помощники человека	1		
1.6	Уход за ушами Чтобы уши слышали			
1.7 1.8	Уход за зубами. Почему болят зубы	1		
<b>2</b>	<b>«Рабочие инструменты» человека</b>	<b>6</b>		
2.1 2.2 2.3 2.4	Уход за руками и ногами	2		
2.5 2.6	Как сохранить улыбку красивой?	1		
<b>3</b>	<b>Правильное питание</b>	<b>6</b>		
3.1 3.2	Как следует питаться	1		
3.3 3.4	Питание- необходимое условие для жизни человека	1		
3.5 3.6	Здоровая пища для всей семьи	1		
<b>4.</b>	<b>Вредные привычки</b>	<b>8</b>		
4.1	Почему мы болеем	1		

4.2				
4.3 4.4	Учусь управлять временем.	1		
4.5 4.6 4.7 4.8	Полезен ли спорт для здоровья	2		
<b>5.</b>	<b>Народные и спортивные игры</b>	44		
5.1 5.2	Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	1		
5.3 5.4 5.5 5.6	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву».	2		
5.7 5.8	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1		
5.9 5.10	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	1		
5.11 5.12	Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»	1		
5.13 5.14	Весёлая скакалка. «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	2		
5.15 5.16	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,	2		
5.17 5.18	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»	2		
5.19 5.20	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»	2		
5.21 5.22	Скакалочка-выручалочка. «Удочка с приседанием»,	2		
5.23 5.24	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	2		
5.25 5.26	Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры»	2		
5.27 5.28	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	2		
5.29 5.30	Метко в цель «Салки с большими мячами»	2		
5.31 5.32	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	2		

5.33 5.34	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	2		
5.35 5.36	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	2		
5.37 5.38	Зимнее солнышко. «Веер», «Паровозик	2		
5.39 5.40	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться »	2		
5.41 5.42	Штурм высоты. «Салки»	2		
5.43 5.44	Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	2		
Всего		72		