

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 29»  
(МБОУ «СШ № 29»)

---

ул. Павлова, д. 21 А, р-н Центральный, г. Норильск, Красноярский край, 663305  
Телефон/факс: (3919) 34-33-01, E-mail: [moy29norilsk@yandex.ru](mailto:moy29norilsk@yandex.ru), <http://школа29норильск.рф>  
ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401633165 ОКПО 44576712 ИНН/КПП 2457023956/245701001  
УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
«Школа здорового образа жизни»  
на 2023-2024 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст учащихся: 9-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор и составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Ленкова Анна Леонидовна

г. Норильск, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЗЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты .....	9
<b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>9</b>
2.1 Календарный учебный график.....	9
2.2 Условия реализации программы.....	10
2.3 Форма аттестации и оценочные материалы.....	10
2.4 Методические материалы.....	10
<b>3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>13</b>
<b>4. Приложение.....</b>	<b>14</b>

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЗЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа «Здоровый выбор» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской методики по скорочтению и рассчитана на детей 13-15 лет.

Данная авторская программа внеурочной деятельности является комплексной, гармонично дополняет традиционную систему обучения и воспитания детей и молодёжи.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

### **Нормативные документы, регламентирующие разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022); – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);  
5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края
8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.;
12. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;
13. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.;
14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3);
15. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
16. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»;
17. Федеральный государственный стандарт НОО;
18. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СШ№29» г. Норильска
19. Устав МБОУ «СШ № 29»;

20. Учебный план МБОУ «СШ №29» на 2022-2023 учебный год.

**Методические рекомендации по проектированию и разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:**

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05).
3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).
4. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

**Локальные нормативные акты образовательного учреждения, регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:**

1. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
2. Положение о порядке приема обучающихся.
3. Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся.
4. Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.
5. Положение о режиме занятий обучающихся.
6. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.
7. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану.
8. Положение о порядке организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Программа представляет систему интеллектуально-развивающих занятий для учащихся. Рассчитана на 1 час в неделю: всего-36 ч

Программа реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

При составлении программы использованы авторские теоретические и практические материалы.

В соответствии с Конституцией РФ, законом РФ «Об образовании», ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», здоровье школьников

отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

**Актуальность.** 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. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Школа здорового образа жизни» 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.

**Новизна.** Новизна дополнительной общеобразовательной программы «ЗОЖ» основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных социально- физических условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой здорового образа жизни, готового к принятию дисциплины, умеющего эффективно взаимодействовать

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивно- оздоровительного развития младших школьников, условия для реализации которого имеется школа

Программа дополнительного образования «Школа здорового образа жизни» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

## **1.2 Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

Способствовать формированию и выработке у детей практических навыков ЗОЖ и безопасного поведения.

### **Задачи программы:**

- Дать определение ЗОЖ, его составляющих.
- Дать знания о правилах ЗОЖ.

- Формировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.
- Формировать коммуникативные навыки (умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).
- Формировать умение оценивать свои поступки и поступки других людей.
- Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья, предупреждения вредных привычек.
- Приобщить большинство учащихся школы к физической культуре.
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Адресат программы:** Данная программа рассчитана на учащихся 1-4 классов. Продолжительность курса 36 часов. Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее **соответствует возрастным особенностям детей**, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, также ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый, базовый, продвинутый;

**Возраст обучающихся:** 7-10 лет;

**Срок реализации программы:** 36 часов, 1 раза в неделю по 1 часу.

**Формы обучения:**

Обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной форме, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения». Организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут организовать образовательный процесс в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам.

**Режим занятий:** 1 занятие – 45 минут

### Отличительные особенности данной программы (направленность).

Учебный план

№	Содержание курса	Количество часов		
		всего	аудиторные	внеаудиторные
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота об органах чувств	5	3	2
3	Уход за зубами	3	2	1
4	Уход за руками и ногами	1	1	0
5	Как следует питаться	2	1	1
6	Как сделать сон полезным	1	1	0
7	Настроение в школе (	2	1	1
8	Настроение после школы	1	1	0
9	Поведение в школе	2	1	1
10	Вредные привычки	3	2	1
11	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
12	Как закаляться	1	1	0
13	Как правильно вести себя на	1	1	0

	воде			
14	Народные игры	2	1	1
15	Подвижные игры	3	2	1
16	Доктора природы	3	2	1
17	Мы есть наш мир	2	1	1
	Итого: 36 часов.	<b>36</b>	<b>23</b>	<b>13</b>

Программы физкультурно-спортивной направленности - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек»;

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практически ми заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр. ), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки носят творческий характер. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

### **Сроки реализации и особенности организации образовательного процесса.**

#### **Срок реализации программы – 1 год**

<b>количество часов в неделю по годам обучения</b>	
1 год	1ч
<b>количество учебных часов по программе в год</b>	
1 год	36ч



### **Формы и режим занятий**

Форма обучения - очная. Форма занятий – групповая (от 10 до 21 человека в группе), по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающихся – беседа, лекция, семинар, практикум, по дидактической цели – занятия по углублению, систематизации и обобщению знаний.

Тип занятия: комбинированный.

Формы проведения занятия: игра, беседа, наблюдение, открытое занятие, соревнование, квест.

**Режим занятий** составлен в соответствии СанПиН 2.4.4.3172-14" Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" и годовым учебным календарным графиком МБОУ «СШ №29».

Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия, которые проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу, продолжительностью 45 минут. Форма занятий – групповая, по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающихся – беседа, лекция, семинар, практикум, по дидактической цели – занятия по углублению, систематизации и обобщению знаний.

### **Структура занятия**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 45 минут минут.

**Формы организации текущего контроля:** текущий и итоговый

**Программа реализуется** педагогом имеющим опыт работы в сфере образования. Образование педагога - высшее педагогическое.

**Основной показатель качества освоения программы** - быстрое усвоение необходимой информации, личностный рост обучающегося, его самореализация и определение своего места в ученическом коллективе.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Планируемые результаты:**

- Овладение умениями по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, личной безопасности, первой медицинской помощи;
- Умение строить отношения с окружающими в разных ситуациях;
- Соблюдение правил личной гигиены и режима дня;
- Вовлечение большинства учащихся к занятиям физической культурой;
- Овладение правилами питания;
- Стабилизация или снижение уровня заболеваемости.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные). Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **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).

#### 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.

#### 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).

**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.

#### 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 всех его проявлениях.

#### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения:**

Система оценки усвоения курса внеурочной деятельности «Школа здорового образа жизни» включает следующие критерии:

- участие в школьных, творческих и интеллектуальных мероприятиях;

- участие в городских, региональных, российских творческих и интеллектуальных мероприятиях;

- итоговый коллективный или индивидуальный творческий проект (сочинение, презентация, литературное, художественное или декоративно-прикладное произведение, представленное через выставки, открытый урок и т.д.)

Результаты индивидуальных достижений, обучающихся могут фиксироваться учителем в **портфолио** ученика.

### **Уровень результатов работы по программе:**

После изучения курса «Школа здорового образа жизни» обучающиеся начальной школы должны **знать:**

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных дней</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Форма аттестации</b>
1	01.09.23	18.05.24	36	36	36	Очный	Итоговый и текущий контроль

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Материально-технические средства обучения:**

1. Наглядный материал: таблицы, схемы, образцы;

2.Методическая литература: книги, журналы, интернет- сайты;

3.Оборудование: книги, ручки, карандаши.

4.Материалы: тексты для чтения, таблицы, рисунки.

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы, разработанные педагогом.

Кадровое обеспечение – программа реализуется педагогом дополнительного образования.

### **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы аттестации:** итоговый и текущий контроль.

### **2.4 Методические материалы:**

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Педагогические технологии:** индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное обучение, разноуровневое обучение, развивающее обучение, игровая деятельность, коммуникативное обучение, коллективная творческая деятельность, развитие критического мышления через чтение и др.

**Дидактические материалы** – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

**Виды дидактических материалов:**

- схематический или символический (таблицы, схемы, рисунки);
- картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, диафильмы, слайды, и др.);
- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD);
- учебники, учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

### **Содержание программы внеурочной деятельности «Школа здорового образа жизни» 4 класс**

- Советы доктора Воды. Друзья Вода и мыло. Глаза – главные помощники человека. Подвижные игры. Чтобы уши слышали.
- Почему болят уши. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой? «Рабочие инструменты» человека.
- Подвижные игры. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Подвижные игры.
- Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Сон – лучшее лекарство
- Как настроение? Я пришёл из школы. Подвижные игры по выбору детей. Подвижные игры по выбору детей.
- Я – ученик. Вредные привычки. Вредные привычки. Подвижные игры. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

- Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде. Подвижные игры. Весёлые старты. Весёлые старты.
- Весёлые старты. Обобщающие занятия «Доктора здоровья».

**Формы работы в 4 классе:**

- Экскурсии
- Игры
- Практические занятия
- Воспитательное мероприятие
- Викторины

**Ресурсное обеспечение реализации программы внеурочной деятельности  
«Школа здорового образа жизни»**

1. Компьютер
2. Проектор
3. Документ камера
4. Парты, стулья
5. Учебник, тетрадь
6. Ручка, цветные карандаши
7. Материал для занятий: цветная бумага, альбом, цветной картон, клей
8. Карточки с дидактическим материалом
9. натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
10. изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «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»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
11. измерительные приборы: весы, часы и их модели.

**1. Календарно-тематическое планирование программы внеурочной  
деятельности «Школа здорового образа жизни»**

в 4 В классе на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Дата		Тема	Характеристика видов учебной деятельности или личностные и метапредметные результаты	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активностей
	По плану	Фактическая					
1.			Советы доктора Воды.	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	1	1	
2.			Друзья Вода и мыло.	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка.	1		1

				Игра «Наоборот». Творческая работа.			
3.			Глаза – главные помощники человека.	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	1	1	
4.			Подвижные игры.	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»	1		1
5.			Чтобы уши слышали.	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.	1		1
6.			Почему болят уши.	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	1	1	
7.			Чтобы зубы были здоровыми.	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.	1		1
8.			Как сохранить улыбку красивой?	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	1		1
9.			«Рабочие инструменты» человека.	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.	1		1
10.			Подвижные игры.	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	1		1

11.			Зачем человеку кожа.	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.	1	1	
12.			Надёжная защита организма.	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.	1	1	
13.			Если кожа повреждена.	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	1		1
14.			Подвижные игры.	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	1		1
15.			Питание – необходимое условие для жизни человека.	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	1	1	
16.			Здоровая пища для всей семьи.	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	1		1
17.			Сон – лучшее лекарство о	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	1		1
18.			Как настроен	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка.	1	1	

			ие?	Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.			
19.			Я пришёл из школы.	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	1	1	
20.			Подвижные игры по выбору детей.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	1		1
21.			Подвижные игры по выбору детей.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».	1	1	
22.			Я – ученик.	Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	1		1
23.			Вредные привычки.	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.	1	1	
24.			Вредные привычки.	Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.	1		1
25.			Подвижные игры.	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	1		1
26.			Скелет – наша опора.	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.	1		1
27.			Осанка – стройная спина!	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка.	1	1	



				Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.			
28.			Если хочешь быть здоров.	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	1		1
29.			Правила безопасности на воде.	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	1	1	
30.			Подвижные игры.	По выбору учащихся.	1		1
31.			Весёлые старты.	Командные соревнования.	1		1
32.			Весёлые старты.	Командные соревнования	1		1
33.			Весёлые старты.	Командные соревнования	1		1
34.			Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.	1	1	
35.			Подвижные игры по выбору детей.	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Наш мир в пантомиме», Рассказ учителя.	1	1	
36.			Обещающее занятие «Мы и наша жизнь»	Беседа. Анализ и обсуждение ситуации. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ своей мыслью».		1	1

### Список литературы

1.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. - 2002.-№5.-с.54.

Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.

2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. - 2001.

5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004

6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

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. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб. 1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.1998.

11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. - М., 2002.

12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья - СПб.,1995.

13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб.,1999.

15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.

17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб.,1997

19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

22 Бухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы». -М., ВАКО 2007г.