

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 497
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

193079 г.Санкт-Петербург, Октябрьская набережная, дом 70, корпус 2, литер А,
Тел./факс 8-812-446-77-58 официальный сайт : <http://school497.ru>,
Электронная почта : school497@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ

Решение Педагогического совета
ГБОУ школы № 497
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБОУ школы № 497
Невского района Санкт-Петербурга
Директор  О.А. Коноплева
Приказ от 31.08.2021 № 130



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
начального общего образования**

«Радуга здоровья»

2021-2022

**Санкт-Петербург
2021**

Спортивно – оздоровительное направление

1.1 «Радуга здоровья»

Пояснительная записка

Актуальность программы: состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятие «болезнь» и «здоровье», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Существует и определение здоровья по Брехману.

1

2 *Соматическое здоровье* – удел биологии и медицины.

3 *Физическое здоровье* – сфера физической культуры и спорта.

4 *Психическое здоровье* – область применения психологических наук.

5 *Нравственное здоровье* отражает социальную ценность человека, формирует нравственность и духовность.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только, о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н.Амосов). Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Общая характеристика курса

Подпрограмма «Радуга здоровья» **ориентирована** на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Ключевое понятие в валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» - наука) – гармония. А формирование гармонично развитой личности – цель воспитания. Одна из задач руководителя программы – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

Принципы подпрограммы «Радуга здоровья», на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

1. Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

2. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

3. Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных

формах заданий.

4. Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

5. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

6. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

7. Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

8. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

9. Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

10. Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

11. Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

12. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

13. Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Описание места курса в учебном плане

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Окружающий мир», «Физическая культура». Программа рассчитана на 68 часов в год, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 35 -40 минут.

Цель и задачи курса

Цель данного курса: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

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

- **Познавательный аспект**

Формирование основных понятий, которые младшие школьник может освоить и сознательно использовать для решения различных учебных задач в практической, интеллектуальной и творческой деятельности.

- **Развивающий аспект**

Обязательный минимум содержания обучения обеспечивает возможности для развития мотивированной самостоятельной деятельности в условиях учебных и реальных ситуаций. Развитие внимания, памяти, мышления;

- **Воспитывающий аспект**

Воспитание системы нравственных межличностных отношений (сотрудничество).

Планируемые результаты**Личностные результаты:**

14. видеть важность в здоровом образе жизни;
15. бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
16. искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
17. осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:**1. Регулятивные УУД:**

18. определять цель деятельности с помощью учителя;
19. составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;

20. использовать дополнительные средства получения информации;

21. уметь оценивать себя.

2. Познавательные УУД:

22. уметь перерабатывать полученную информацию;

23. выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;

осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.

3. Коммуникативные УУД:

24. доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;

25. понимать позиции других.

Предметные результаты:

- правила подвижных игр. ;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр.

Содержание курса

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вредные привычки. Азбука питания. Как избежать отравлений. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Глаза – главные помощники человека. Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения
1	Что такое народная игра?	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре История народной подвижной игры, Понятие правил игры.	
2	Игры.	Игры эстафеты	
3	Эстафеты с мячами	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	
4	«Бег по кочкам»	Игровые правила. Отработка игровых	

		приёмов.	
5	Большая игра с малым мячом	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	
6	«Не упусти мяч»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	
7	Эстафета с бегом и прыжками	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	
8	Эстафеты с преодолением препятствий	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	
		Подвижные игры разных народов	
9	Игры русского народа «Гуси лебеди», «Обыкновенные жмурки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
10	Игры мордовского народа «Котёл», «Салки»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	
11	Игры белорусского народа «Михасик», «Прела-горела»	Правила игры. Проведение игры.	
12	Игры татарского народа «Серый волк», «Скок-перескок»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	
13	Игры народов Востока «Скачки», «Собери яблоки»	Правила игры. Проведение игры	
14	Игры украинского народа «Высокий дуб», «Колдун»	Правила игры. Проведение игры.	
15	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и чёрный мяч», «Отдай платочек»	Правила игры. Проведение игры.	
16	Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки»	Правила игры. Проведение игры.	
		Зимние забавы	
17	Зимние забавы:	Правила игры. Проведение игры.	

	«Городки», «Скатывание шаров», «Гонки комков»		
18	Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров»	Правила игры. Проведение игры.	
19	Игры на свежем воздухе. Эстафеты на санках	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.	
20	Лыжные эстафеты. Игры на свежем воздухе.	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.	
		Подвижные игры, основанные на элементах	
21	Лыжной подготовки: «Охотники и олени», «День и ночь», «Попади в ворота»	Комплекс ОРУ, правила игры	
22	Лёгкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»	Правила игры. Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	
23	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»	Правила игры. Строевые упражнения; перестроения.	
24	Спортивные игры: «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	
		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	
25	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Магазин Мячей», «Волшебные краски».	
26	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь-кулак», игры не упусти мяч», «Заметь всё», «Запомни порядок»	
27	Игры на развитие памяти	Игра «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник»	

28	Игры на развитие воображения	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай»	
29	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «ну-ка, отгадай», «Определим игрушку»	
30	1. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка	Игры «Баба Яга», «Три характера»	
31	Праздник здоровья и подвижной народной игры	Правила игры. Проведение игры.	
32	Резервные занятия		
33			
34			

Список литературы.

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1973. Вьютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991.
4. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
5. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
6. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
7. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
8. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
9. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
11. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
12. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
13. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.