

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Булановская основная общеобразовательная школа»
Шебекинского района Белгородской области**

«Рассмотрено» на заседании педагогического совета	«Согласовано» заместитель директора	«Утверждено» Директор
Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г.	<i>И.В. Рыжкова</i> - Рыжкова И.В. « 30 » августа 2023 г.	<i>В.П. Кобзева</i> Кобзева В.П. Приказ № 120 от « 31 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Здоровей-ка»

Возраст обучающихся: 5-9 лет

Срок реализации: 1 год

Рабочая программа дополнительного образования «Здоровей-ка» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта на основе авторской программы «Физическая культура». Лях В.И.», рабочей программы воспитания МБОУ «Булановская ООШ»

Программа дополнительного образования направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников и разработана на 18 часов - по 0,5 часов неделю, сроком освоения 1 год.

Программа реализуется для детей 5-9 лет.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

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

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

Соответствие целей и задач программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования «Здоровей-ка»

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны иметь представление:

- основных вопросах гигиены, касающихся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенностях влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенностях воздействия двигательной активности на организм человека;

- основах рационального питания;
- правилах оказания первой помощи;
- способах сохранения и укрепления здоровья;
- основах развития познавательной сферы;
- своих правах и правах других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о “полезных” и “вредных” продуктах, значении режима питания;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы и средства контроля знаний

Контроль и оценка результатов освоения программы дополнительного образования зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы дополнительного образования будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Планируемые результаты

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности занятия.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений.

2. Познавательные УУД:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы .

3. 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 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).

Оздоровительные результаты программы:

- 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 дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы

➤ *Народные игры.*

«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору», русская народная игра «Горелки», русская народная игра «Кот и мышь».

➤ *Игры на развитие психических процессов.*

Игры на развитие восприятия, «Моё здоровье в моих руках» упражнения и игры на внимание, игры на развитие памяти, игры на развитие воображения

➤ *Подвижные игры.*

Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз», весёлые старты с мячом «Чтоб забыть про докторов», игра «Волк во рву», игра «Белки, волки, лисы».

➤ *Спортивные игры.*

Весёлый волейбол, весёлый футбол, «Вот и стали мы на год взрослей», спортивный праздник, «Мяч поднимай-мышцы укрепляй», «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай», «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу».

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Народные игры.	3	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Через народные игры познавать традиции, обычаи, особенности жизни своего народа, приобщается к его культуре.
2.	Игры на развитие психических процессов.	4	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие восприятия, памяти, мышления, внимания. Коррекция эмоциональной сферы учащихся.
3.	Подвижные игры.	4	Разучивать правила поведения при играх, разучивать правила игры. Умение сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.
4.	Спортивные игры.	7	Разучивать и знать правила поведения во время игры. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.
	Всего:	18	

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью

5 (пять) листов



Директор

Кобзева В.Н.

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью

5 (пять) листов



Директор

Кобзева В.Н.