

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете школы
Протокол № 1
от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 562
Г.Н. Пальченкова
Приказ № 1-59 от «31» августа 2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
внеурочной деятельности**

«Здоровейка »

Категория слушателей: 8-9 лет

Программу составил: Кулинич А.А.

Санкт-Петербург
2022 г.
Оглавление

1. Титульный лист.....
2. Пояснительная записка.....
3. Учебно-тематический план.....
4. Содержание изучаемого курса.....
5. Организационно-педагогические условия.....
6. Оценочные материалы.
7. Методическое и дидактическое обеспечение.....
8. Материально-техническое обеспечение.....
9. Информационно-электронные ресурсы.....
10. Список литературы.....

Пояснительная записка

Актуальность ранней профессиональной ориентации в области экологии обусловлена необходимостью социализации обучающихся и развития экологической компетенции, являющейся вектором государственной политики в области образования.

Развитие культуры ЗОЖ учащихся начальной школы обусловлена диагностическими данными, которые фиксируют устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья школьников под влиянием разных факторов, среди которых - наследственность, неправильное питание, стрессы, перегрузки, недостаточная двигательная активность, нарушения режима дня.

В этой связи, создание здоровьесозидающей безопасной экологической среды, отбор здоровьесберегающих технологий и экологического содержания становится требованием времени. Необходимость создания данной программы внеурочной деятельности обусловлена рядом противоречий:

- между необходимостью формирования экологических компетенций у обучающихся начальной школы и недостаточностью экологического содержания в программе ОУ;

- между необходимостью раннего профессионального экологического ориентирования учащихся начальных классов и недостаточным использованием эффективных здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности школы;

- между необходимостью создания экологической среды и недостаточностью педагогических и организационных условий.

Ценностно-целевые ориентиры, заложенные в нормативных документах, задающих стратегические линии политики образования, подтверждают ценность развития компетенций ЗОЖ, экологического мировоззрения.

Основу проектирования дополнительной общеразвивающей программы составили следующие **нормативные документы**:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (принят Госдумой 21.12.2012, одобрен Советом Федерации 26.12.2012).

Государственная программа РФ «Развитие образования» (принята Правительством РФ 26.12.2017).

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) на всех уровнях образования.

Указ Президента РФ от 01.04.1996 № 440 о Концепции перехода Российской Федерации к устойчивому развитию Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» и Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 г. № 122-р «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Вектором программы «Здоровейка» выступает реализация до 2024 года 11-ти федеральных проектов, направленных на комплексное улучшение экологической ситуации во всех регионах страны, охрану окружающей среды, развитие экологического туризма, сохранение и преумножение редких видов животных и биоразнообразия страны.

Стратегия развития образования базируется на компетентностном подходе в обеспечении личностных и метапредметных результатов образования школьников.

Личностные:

- -привитие любви к природе родного края, ориентированной на практическую деятельность по защите окружающей среды;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- -привитие любви к природе родного края, ориентированной на практическую деятельность по защите окружающей среды;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- усвоение знаний о взаимоотношении человека и природы через игру;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемый результат: формирование установок здорового образа жизни: снижение заболеваемости простудными заболеваниями посредством подвижных игр и физических упражнений, так как через игру дети успешнее усваивают экологические знания, в играх ярко выражена познавательная деятельность. Также немаловажными факторами формирования ЗОЖ являются физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы, знания о которых прививаются и закрепляются на занятиях.

В рамках **концептуальной основы** разработки программы остановим внимание на подходах исследователей к определению ЗОЖ и сущности формирования здоровой, физически развитой и экологически грамотной личности средствами физкультурной деятельности. Здоровый образ жизни включает в себя несколько простых, но вместе с тем важных компонентов, значимыми из которых являются: двигательная активность, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и многое другое.

Однако, несмотря на то, что разные авторы рассматривают различные средства развития соединения двух направлений: экологических проблем и физкультурной деятельности, педагоги-практики испытывают недостаток прикладных работ, в т.ч. образовательных программ с описанием содержания, форм, технологий, условий формирования у учащихся начальной школы экологического сознания и вовлечение их в продуктивную физкультурную деятельность в условиях внеурочной деятельности. Цель – добиться высоких результатов в физкультурно-экологической работе, посредством интеграции этих видов деятельности.

В рамках реализации ФГОС НОО под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации внеурочная деятельность позволяет

формировать все компоненты валеологической культуры учащихся начальной школы. Осознание здоровья как высшей ценности, появление

мотивации вести здоровый образ жизни, повышение двигательной активности происходит при условии получения младшими школьниками постоянного удовольствия от разнообразных видов деятельности (мотивационно-ценностный компонент). В процессе этой деятельности дети познают себя, свои способности и возможности, получают знания о способах здоровьесбережения (когнитивный компонент). Практически применяя знания о здоровом образе жизни, дети овладевают необходимыми умениями

и навыками (деятельностно-практический компонент). В ходе коллективной и самостоятельной валеологической деятельности ребенок получает положительные эмоции, благодаря которым закрепляется желание вести здоровый образ жизни, при поддержке сверстников и взрослых достигает намеченной цели (эмоционально-волевой компонент).

Поэтому в решении обозначенной проблемы мы видели цель в разработке дополнительной общеразвивающей программы «Здоровейка», обеспечивающей наряду с сохранением здоровья, развитием двигательных и волевых качеств, формирование различных социально-психологических проявлений, ценностных ориентаций, интересов, потребностей, мотивов поведения, отношения к окружающей действительности направленных на формирование экологической культуры личности школьника в контексте раннего профессионального ориентирования в условиях внеурочной работы.

Настоящая программа базируется на принципах гуманистической экологии и рассчитана на формирование у обучающихся мировоззрения нового типа.

Принципы гуманистической экологии:

- Принцип единства (все мы являемся частью природы).
- Принцип смирения (мы представляем собой ценный вид, однако не более важный, чем другие).
- Принцип сотрудничества (наша роль заключается в понимании и сотрудничестве с природой, а не в ее завоевании).
- Принцип уважения к природе (каждое живое существо имеет право на жизнь).
- Принцип уважения к своим корням и, прежде всего, к Земле (все, что мы имеем или будем иметь, в конечном счете, идет от Солнца и Земли; Земля без нас может существовать, а мы без нее – нет).
- Принцип права будущих поколений (после себя мы должны оставить Землю, по крайней мере, такой ж, если не лучше, чем она была для нас).
- Принцип: непосредственный опыт – лучший учитель (чтобы любить, лелеять и понимать природу и самого себя, необходимо затратить время на непосредственное познание и чувственное восприятие воздуха, воды, почвы, растений, животных, бактерий и других компонентов природы).
- Принцип: люби свой родной край (изучайте и любите природу своего края, живите в согласии с ней, ступайте по Земле с осторожностью).

Данная программа рассчитана на работу с учащимися 8-9 лет, что предполагает планирование содержания занятий в соответствии со степенью развития учебных навыков, возрастными особенностями и личными предпочтениями.

Продолжительность обучения – 1 год

Объем программы – 34 часа (1 час в неделю)

Основу содержания составила тематика, касающаяся различных видов двигательной деятельности способствующая лучшей адаптации организма к изменяющимся факторам окружающей среды: физические упражнения как одно из средств поддержания экологического равновесия и приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды, формирование знаний о здоровом образе жизни являющейся основой задачи укрепления здоровья детей, знания о правилах личной гигиены и закаливании – немаловажных факторах приспособления организма и укрепления иммунитета, подвижные игры и эстафеты – как одна из важных форм двигательной деятельности детей, создающая условия для всесторонней подготовки и гармоничного развития личности. Через игровую форму дети успешнее усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы; моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает.

Формы организации образовательного процесса:

Обще-групповые формы: занятие, собеседование, консультация, работа в парах и группах, обсуждения, групповые задания, эстафеты, конкурсы, подвижные игры.

Индивидуальные формы: работа с литературой или электронными источниками информации, выполнение индивидуальных заданий (составление комплексов упражнений по заданной тематике, написание творческой работы или рисунка на заданную тему, придумать подвижную игру или эстафету по заданной теме).

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

В качестве педагогических и организационных условий назовем следующие:

Основной здоровьесберегающей технологией можно назвать экологическую здоровьесберегающую технологию, в которую входят: организационно-педагогические технологии (ОПТ), психолого-педагогические технологии (ППТ), учебно-воспитательные технологии (УВТ).

Показателем эффективности выступает:

Результативность и практическая значимость знаний, умений и навыков, формируемых у детей по данной программе, уровнем и качеством физической подготовки, сохранением здоровья, создание творческих работ, развитие экологической культуры личности школьника, как процесса накопления личного опыта в отношениях к самому себе, социальному и природному окружению.

Учебно - тематический план

Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе			Форма контроля
		Теория	Практика	Инд. работа	
1. Введение в программу, правила техники безопасности	0,5	0,5			Текущий, тематический опрос
2. Личная гигиена, ЗОЖ, закаливание.	1,5	1,5			Текущий, тематический опрос
3. Экология,	1	1			Текущий,

окружающая среда, природа.					тематический опрос
4. Теоретическая подготовка.	2	2			Текущий, педагогическое наблюдение
5. Общая физическая подготовка	10		10		Педагогическое наблюдение
6. Подвижные игры и эстафеты.	17		17		Педагогическое наблюдение
7. Контрольные испытания	1	1			Итоговый контроль
8. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.	1	1			Итоговый контроль
Всего:	34	7	27		

Содержание

Тема № 1. Введение в программу, правила техники безопасности (цели и задачи курса, ознакомление с оборудованием и инвентарем, правила техники безопасности при занятиях ФУ)

Тема № 2. Личная гигиена, ЗОЖ, закаливание (Основы гигиены и здорового образа жизни человека. Правила личной и общественной гигиены, принципы и правила закаливания, требования к спортивной одежде и обуви, режим дня и режим питания).

Тема № 3. Экология, окружающая среда, природа (Основные понятия экологических знаний).

Тема № 4. Теоретические знания (Кратки исторические сведения о возникновении физических упражнений, характеристика и техника выполнения отдельных видов упражнений (бег, ходьба, прыжки, метания, ОРУ, Сведения о строении и функциях организма человека. Одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарём. Знакомство с правилами соревнований.).

Тема № 5. Общая физическая подготовка (упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, ОРУ направленные на развитие двигательных качеств с предметом и без предмета).

Тема № 6. Подвижные игры и эстафеты (подвижные игры и эстафеты соответствующие возрасту и физической подготовке, общей и экологической направленности).

Тема 7. Контрольные испытания (зачетные и контрольные упражнения по итогам курса, эстафеты «веселые старты» экологической направленности).

Тема № 8. Заключительное занятие по итогам года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов.

Оценочные материалы

В течение работы по данной программе проводится:

Текущий контроль знаний и умений воспитанников в форме: тематического опроса, зачетных и контрольных упражнений.

Промежуточный контроль - контроль знаний, умений и навыков, полученных воспитанником по определенному блоку занятий, проведение тематического занятия, эстафет по заданной теме.

Итоговый контроль – выставка творческих работ, зачетные и контрольные испытания, проведение мероприятия «Веселые старты» экологической направленности.

Методическое и дидактическое обеспечение:

Дидактическое обеспечение: государственные символы России, художественная литература, иллюстрации, художественные альбомы, материал и оборудование для детского творчества.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические стенки, гимнастические маты, инвентарь для проведения подвижных игр и эстафет

2. Компьютер и тематические презентации по темам занятий

Информационно – электронные ресурсы

Российская электронная школа(РЭШ)

Список использованной литературы:

1. Закон «Об образовании РФ».
2. Закон «Об образовании РБ».
3. СанПиН 2.4.2 1178-02 Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ.
4. Алексеев, В.А. 300 вопросов и ответов по экологии / В.А. Алексеев, М. 2010г.
5. О.Е.Громова «Подвижные игры для детей»/ФГОС ДО/ «Сфера», 2018 г.
- В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2011 г./
6. Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

7.Сборник рассказов по экологии “Зеленые страницы”. Хрестоматия по экологии для начальной школы./ “Детское время”, 2018 г.

8.Справочник учителя физической культуры/сост. Н.М. Вилкова.-Волгоград: Учитель, 2016.-118

9. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев.- М.:ВАКО,2015.-64с.-(рабочие программы).;