

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №9 г. Киренска»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ П.А.  
Романова

Приказ №44-ОД от  
«02» сентября 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ А.А.Оленникова

Приказ №44-ОД от  
«02» сентября 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ А.А. Бушмагина

Приказ №44-ОД от  
«02» сентября 2024 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
общеразвивающей направленности «Остров здоровья»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от «02» сентября 2024 г

**Киренск, 2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Остров здоровья» составлена на основе методических пособий «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» Смирнова Н.К.; «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» доцента кафедры ПИМНО Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А. с учётом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.06г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программа письмо от 18 ноября 2015 г. №09-3242 Министерства образования РФ,
- Письмо Службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программа» от 14.04.2015 г. №75-370768/15,

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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.

Образовательная программа «Остров здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

*Цель данной программы:*

Создание условий для формирования установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

*Задачи:*

*Обучающие:*

- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности (физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения, атрикулационная гимнастика)
- Самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

*Развивающие:*

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей;
- Развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных)
- Повышение функциональных возможностей организма (сердечно сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);

*Воспитательные:*

- Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
- Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

*Формы организации деятельности обучающихся в процессе подготовки игровых программ:*

- индивидуально – групповая;
- групповая;

*Формы проведения игровых программ:*

- игра на заданную тему с использованием домашней заготовки (КВН, диспут, круглый стол ит.д.)
- игра – импровизация на заданную тему.
- сюжетно – ролевая игра (путешествия).

*Сроки реализации:* Образовательная программа рассчитана на 2 часа в неделю.

**Содержание программы**

**Дорога к доброму здоровью (9 часов)**

Вводное занятие «Дорога к доброму здоровью» (2 часа)

Цель: систематизация знаний детей о здоровом образе жизни

Путешествие на остров здоровья (2 часа)

Цель: Развивать у детей быстроту движений, ловкость, развивать двигательную активность

Здоровье в порядке - спасибо зарядке (2 часа)

Цель: Организация проведения зарядки, которая будет способствовать укреплению здоровья детей, повышать их двигательную активность.

Олимпийская империя (2 часа)

Цель: формирование представлений об Олимпийском движении.

Путешествие в страну Игралия (1 час)

Цель: Развивать у детей двигательную, эмоциональную атмосферу

**Владение мячом (9 часов)**

Знакомство с мячом (2 часа)

Цель: научиться управлять мячом, чувствовать его руками.

Мячи разные бывают (2 часа)

Цель: познакомить детей с разнообразием видов мячей, закрепить умения действовать с ними; сохранение и укрепление своего здоровья

Мячи ловкачи (2 часа)

Цель: совершенствовать двигательные умения и навыки

Школа мяча. (3 часа)

Цель: упражнять в умении бросать и ловить мяч из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Развивать ловкость, внимание.

### **Пионербол. (10 часов)**

Страна мячей (эстафета) (2 часа)

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по ведению и передаче мяча в баскетболе или гандболе.

Путешествие мяча (2 часа)

Цель: Развивать «чувство мяча», ловкость, точность передач, координационные способности.

Пионербол Вводный урок (2 часа)

Цель: формирование знаний об игре пионербол спортивного направления

Пионербол (4 часа)

Цель: обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности, формирование двигательных умений и навыков в игре «Пионербол»

### **Олимпиада (9 часов)**

Открытие олимпиады вводное занятие (2 часа)

Цель: расширять знания детей о различных вида спорта

Большие гонки (2 часа)

Цель: воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы, интерес к совместному проведению досуга

Соревнования по бегу (2 часа)

Цель: пропаганда здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

Соревнования по волейболу (1 час)

Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол

Соревнования по пионерболу (1 час)

Цель: воспитание любви к спорту, интереса к постижению новых высот, стремление к постоянному развитию, достижению высоких, эффективных результатов.

Закрытие олимпиады (1 час)

Цель: воспитывать стремление к здоровому образу жизни воспитывать чувство патриотизма, любовь к Родине, развивать командный дух, вызвать интерес к занятию спортом.

### **Волейбол (10 часов)**

Мы команда! Эстафета (2 часа)

Цель: воспитать чувства взаимопомощи, взаимовыручки, силы воли ради победы своей команды

Волейбол (6 часов)

Цель: Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.

Соревнования по Волейболу (2 часа)

Цель: Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь

**Легкая атлетика (10 часов)**

Весёлые старты (2 часа)

Цель: развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скоростно-силовых, координации в беге на короткие дистанции.

Техника метания мяча (2 часа)

Цель: сформировать у учащихся чёткое представление о технике выполнения метания мяча на дальность содействовать формированию у учащихся интереса к занятиям физической культуры, воспитывать умение работать в команде, стремление к достижениям лучших результатов.

Техника спортивной ходьбы (2 часа)

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата

ОФП подвижные игры (2 часа)

Цель: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности.

Кросс в сочетании с ходьбой (2 часа)

Цель: обучить равномерному бегу до 15 минут, обучить и правильно выполнять эстафеты с предметами

**Пионербол с элементами волейбола (9 часов)**

Подача. Виды. (2 часа)

Цель: совершенствование техники игры в пионербол

Эстафеты с элементами волейбола (2 часа)

Цель: развитие внимания, координации и точности движений

Подвижные игры с элементами волейбола (2 часа)

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности, комбинаторики движений

Закрепление подачи и верхней подачи мяча (2 часа )

Цель: закрепление технике приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча.

Мяч в игре (1 час)

Цель: формирование психофизических качеств ребенка-дошкольника посредством командной игры пионербол.

## Учебный план

№ п\п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации \контроля
1	Дорога к доброму здоровью	9	2	7	
2	Владения мячом	9	2	7	
3	Пионербол	10	2	8	Соревнование
4	Олимпиада	9	2	7	Эстафеты
5	Волейбол	10	2	8	Соревнование
6	Легкая атлетика	10	2	8	Соревнование

7	Пионербол с элементами волейбола	9	2	8	
8	Итоговая аттестация. Итоговое занятие	2	1	1	Итоговое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>68 час.</b>			

## Планируемые результаты

*Обучающиеся должны знать:*

- Правила гигиены повседневного быта;
- Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- Показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- Правила предупреждения простудных заболеваний;
- Основные правила закаливания организма;
- Основы рационального питания;
- Способы воспитания двигательных способностей;
  - Основные виды движения;
  - Виды подвижных игр;
  - Правила игры;
  - Малые формы двигательной активности;
  - Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

*Обучающиеся должны уметь:*

- Применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- Составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- Самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- Играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- Применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

## Оценочные материалы

*При изучении методики «Остров здоровья» используются разнообразные формы подведения итогов:*

- Беседы
- Конкурсы
- Эстафеты
- Олимпиады
- Соревнования

*Форма итоговой аттестации:* итоговое занятие

Уровень освоения программы:

- Высокий уровень - 10-15б. (освоил программу)
- Средний уровень – 6-9 б. (освоил программу в необходимой степени)
- Низкий уровень – ниже 6 б. (не освоил программу)

*Параметры оценивания:*

Высокий уровень (оценивается в 3 б.), средний уровень (2 б.), низкий уровень (1 б.)

*Оценка уровня сформированности УУД:*

1. Личностные УУД
2. Познавательные УУД
3. Регулятивные УУД

#### 4. Коммуникативные УУД

*Параметры оценивания:*

Высокий уровень (оценивается в 3 б.), средний уровень (2 б.), низкий уровень (1 б.)

*Уровень сформированности УУД:*

- Высокий уровень - 10-12б. (полностью сформирован)
- Средний уровень – 6-9 б. (частично сформирован)
- Низкий уровень – ниже 6 б. (не сформирован)

#### *Список литературы*

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

**Календарно – тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата</b>	<b>Корректировка даты</b>
<b>«Дорога к доброму здоровью»</b>			
1	Вводное занятие «Дорога к доброму здоровью»		
2	Вводное занятие «Дорога к доброму здоровью»		
3	Путешествие на остров здоровья		
4	Путешествие на остров здоровья		
5	Здоровье в порядке - спасибо зарядке		
6	Здоровье в порядке - спасибо зарядке		
7	Олимпийская империя		
8	Олимпийская империя		
9	Путешествие в страну Игралия		
<b>Владение мячом</b>			
10	Знакомство с мячом		
11	Знакомство с мячом		
12	Мячи разные бывают		
13	Мячи разные бывают		
14	Мячи ловкачи		
15	Мячи ловкачи		
16	Школа мяча.		
17	Школа мяча.		
18	Школа мяча.		
<b>Пионербол</b>			
19	Страна мячей (эстафета)		
20	Страна мячей (эстафета)		
21	Путешествие мяча		
22	Путешествие мяча		
23	Пионербол		
24	Пионербол		
25	Пионербол		
26	Пионербол		
27	Пионербол		
28	Пионербол		
<b>Олимпиада</b>			
29	Открытие олимпиады вводное занятие		
30	Открытие олимпиады вводное занятие		
31	Большие гонки		
32	Большие гонки		
33	Соревнования по бегу		
34	Соревнования по бегу		
35	Соревнования по волейболу		
36	Соревнования по пионерболу		
37	Закрытие олимпиады		
<b>Волейбол</b>			
38	Мы команда! Эстафета		
39	Мы команда! Эстафета		

40	Волейбол		
41	Волейбол		
42	Волейбол		
43	Волейбол		
44	Волейбол		
45	Волейбол		
46	Соревнования по Волейболу		
47	Соревнования по Волейболу		
<b>Легкая атлетика</b>			
48	Веселые старты		
49	Веселые старты		
50	Техника метания мяча		
51	Техника метания мяча		
52	Техника спортивной ходьбы		
53	Техника спортивной ходьбы		
54	ОФП подвижные игры		
55	ОФП подвижные игры		
56	Кросс в сочетании с ходьбой		
57	Кросс в сочетании с ходьбой		
<b>Пионербол с элементами волейбола</b>			
58	Поддачи. Виды.		
59	Поддачи. Виды		
60	Эстафеты с элементами волейбола		
61	Эстафеты с элементами волейбола		
62	Подвижные игры с элементами волейбола		
63	Подвижные игры с элементами волейбола		
64	Закрепление подачи и верхней подачи мяча		
65	Закрепление подачи и верхней подачи мяча		
66	Мяч в игре		
67	Итоговая аттестация. Итоговое занятие		
68	Итоговая аттестация. Итоговое занятие		