

Заявка

В Оргкомитет областного конкурса программ внеурочной деятельности

От МКУ Ялуторовского района «Отдел образования»

ФИО: Гимадиева Лилия биктимировна

Полное наименование ОУ: Филиал МАОУ «Беркутская СОШ» «Яровская СОШ им.Р.и.Алимбаева»

Название программы внеурочной деятельности: «Олимпиадик»

Направление внеурочной деятельности: спортивно – оздоровительное

Возрастная категория: 1-4 классы

Контактный телефон: 89048730679

e-mail: gimadieva 1982@list.ru

Программа по внеурочной деятельности «Олимпионик»

(направление: спортивно – оздоровительное)

класс: 1-4

Учитель физической культуры
филиала МАОУ «Беркутская СОШ»
«Яровская СОШ им. Р.И. Алимбаева»
Гимадиева Лилия Биктимеровна
Телефон: 89048730679

Содержание программы

№ п/п	Наименование	Страница
1	Пояснительная записка	2-3
2	Ожидаемые результаты реализации программы, в соответствии с требованиями ФГОС ООО	3-4
3	Формы критерии оценки результатов	4-5
4	Тематическое планирование календарно – тематическое планирование	5-18
5	Материально – техническое обеспечение	18
6	Методическое обеспечение	18
7	Список информационных источников	18

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.), «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования», основной образовательной программы начального общего образования филиала МАОУ «Беркутская СОШ» «Яровская СОШ им. Р.И. Алимбаева».

Цель: достижение всестороннего развития личности ребенка, на основе физического развития, укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающая: развивать физическое и психическое здоровье учащихся.

Воспитательная: формировать культуру двигательной активности учащихся и привычки здорового образа жизни.

Развивающая: формировать привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье и психику ребёнка.

Актуальность и новизна программы

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Олимпиамик» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Отличительные особенности программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, предполагает обучение на двух основных уровнях:

1 информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники.

Ожидаемые результаты реализации программы, в соответствии с требованиями ФГОС ООО

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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

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 занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся;
- 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 и схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- уметь 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;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Учащиеся должны знать:

- правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам;
- правила ухода за кожей;
- правила питания, полезные продукты;
- правила здорового сна, хорошего настроения;
- правила для поддержания правильной осанки;
- признаки здорового и закаленного человека;

- вопросы физического и духовного здоровья;
- вопросы гигиены и питания, закаливания;

Учащиеся должны уметь:

- правильно умываться, мыть зубы, чистить уши;
- следить за кожей, ногтями;
- оказывать первую помощь при порезах, ожогах;
- соблюдать режим дня;
- соблюдать правила поведения в общественных местах;
- выполнять правила для поддержания правильной осанки.

Формы критерии оценки результатов

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности должна происходить *на трех уровнях*:

- представление коллективного результата группы, обучающихся в рамках одного направления (результаты работы кружка, курса, детского объединения, системы мероприятий, лагерной смены и т. п.);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Особенностями системы оценки достижения результатов внеурочной деятельности являются:

- комплексный подход к оценке результатов учебной и внеурочной деятельности в рамках общего образования (метапредметных, личностных и предметных результатов);
- использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
- оценка динамики образовательных достижений, обучающихся;

- сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
- использование персонифицированных процедур оценки достижений обучающихся и не персонифицированных процедур оценки состояния и тенденций организации системы внеурочной деятельности;
- уровневый подход к разработке планируемых результатов и инструментария их представления;
- использование контекстной информации об условиях и особенностях реализации программы при интерпретации результатов педагогических измерений.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Круглый стол
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Беседа
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Анкетирование
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	

7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения.	

		Эстафеты.	
17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения, перемещение.	
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	
27	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
28	Перестрелка	Игровые правила.	

		Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	
29	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.	
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты. Весёлые минутки.	
31	«Мяч поднимай - мышцы укрепляй»	Игры, эстафеты	
32	«Быстро мяч передавай - свою ловкость развивай»	Игры, эстафеты	
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	Игра	

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	Круглый стол
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Беседа

V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Анкетирование
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Календарно – тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	
1	Что мы знаем о ЗОЖ	
2	По стране Здоровейке	
3	В гостях у Мойдодыра	
4	Я хозяин своего здоровья	
II	<i>Питание и здоровье</i>	
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	

6	Культура питания. Этикет.	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	
8	«Что даёт нам море»	
9	Светофор здорового питания	
III		
<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Сон и его значение для здоровья человека	
11	Закаливание в домашних условиях	
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	
13	Иммунитет	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
15	Спорт в жизни ребёнка.	
16	Слагаемые здоровья	
IV		
<i>Я в школе и дома</i>		
17	Я и мои одноклассники	
18	Почему устают глаза?	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	

20	Шалости и травмы	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
22	Умники и умницы	
V		
<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
23	С. Преображенский «Огородники»	
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	
VI		
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
27	Мир эмоций и чувств.	
28	Вредные привычки	
29	«Веснянка»	
30	В мире интересного	
VII		
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
31	Я и опасность.	
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	

33	Первая помощь при отравлении	
34	Наши успехи и достижения	

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Круглый стол
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Анкетирование
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Календарно – тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I		
<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	
1.2	Личная гигиена	
1.3	В гостях у Мойдодыра	
1.4	«Остров здоровья»	
II		
<i>Питание и здоровье</i>		
2.1	Игра «Смак»	
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	
2.3	Вредные микробы	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	

2.5	«Чудесный сундучок»	
III		
<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
3.1	Труд и здоровье	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	
IV		
<i>Я в школе и дома</i>		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	
4.2	«Доброречие»	
4.3	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	
4.4	«Бесценный дар - зрение».	
4.5	Гигиена правильной осанки	
4.6	«Спасатели, вперёд!»	

V		
<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	
5.2	Движение - это жизнь	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	
VI		
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
6.1	Мир моих увлечений	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	
6.4	В мире интересного.	
VII		
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
7.1	Я и опасность.	
7.2	Лесная аптека на службе человека	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
7.4	Чему мы научились и чего достигли	

--	--	--

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практически е занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Круглый стол
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Анкетирование
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Календарно – тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I <i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	
2	Правила личной гигиены	
3	Физическая активность и здоровье	
4	Как познать себя	
II <i>Питание и здоровье</i>		
5	Питание необходимое условие для жизни человека	
6	Здоровая пища для всей семьи	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	
9	«Богатырская силушка»	
III		

<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Домашняя аптечка	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	
13	«Береги зрение с молодую».	
14	Как избежать искривления позвоночника	
15	Отдых для здоровья	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	
IV		
<i>Я в школе и дома</i>		
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	
21	Мода и школьные будни	
22	Делу время , потехе час.	
V		
<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	

24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	
VI <i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
27	Размышление о жизненном опыте	
28	Вредные привычки и их профилактика	
29	Школа и моё настроение	
30	В мире интересного.	
VII <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
31	Я и опасность.	
32	Игра «Мой горизонт»	
33	Гордо реет флаг здоровья	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	

Материально – техническое обеспечение

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, канат, кегли, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, маты, ракетки, обручи.

Методическое обеспечение

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- наглядные изобразительные 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.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Список информационных источников

1. 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.
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. 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.