Комитет по образованию администрации муниципального округа город Славгород

Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 17» города

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании УМО начальных классов  Протокол от 29 августа 2024г №1 |  | Согласовано на заседании научно-методического совета  Протокол от 29 августа 2024 г. №1 | Утверждено приказом МБОУ «Лицей №17» от 30 августа 2024 г. № 262 |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

начального общего образования

«Здоровячок»

для обучающихся 4 класса

Срок реализации программы: 2024 -2025 гг

Составители:

Тараненко Наталья Петровна,

Загирова Людмила Николаевна

учителя начальных классов

высшей квалификационной категории

Славгород

2024 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся 4 классов.

**Цель программы:** Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

- Создание условий для:

- обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;

- формирования здорового жизненного стиля и реализации индивидуальных способностей каждого ученика;  
- осознанного  выбора модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье

**Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

4 класс - 34 часа в год

**Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.  
      Основная образовательная программа учреждения 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок»  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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

**Определять и формулировать**цельдеятельности на уроке с помощью учителя.

**Проговаривать** последовательность действий на уроке.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. 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 уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

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, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***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 в школе 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 внеурочной деятельности:***

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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» обучающиеся должны **знать**:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепления  здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**Уметь:**

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

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;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности 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.

**Содержание тем курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из 7 разделов:

Вот мы и в школе личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

Питание и здоровье основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

Моё здоровье в моих руках окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

Я в школе и дома социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

Чтоб забыть про докторов закаливание организма;

Я и моё ближайшее окружение развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

Вот и стали мы на год взрослей первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы, которые возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.  
      Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**Формы представления результатов**

- викторины

-творческие конкурсы

-КВНы

- ролевые игры

-школьная научно-практическая конференция.   
      Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности 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.

**Календарно-тематический план**

**4 класс 34 час ( 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов и тем** | **Кол-во часов** | Формы занятий | | **Дата проведения** | | |
| **Беседы** | **Практические занятия** | **План** | **Факт** |  |
| **I** | ***Введение. Вот мы и в школе*** | **4** |  | 4 |  |  |  |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Правила личной гигиены | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 4 | Как познать себя | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **5** |  |  |  |  |  |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 9 | «Богатырская силушка» | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **7** |  |  |  |  |  |
| 10 | Домашняя аптечка | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 11 | Мы за здоровый образ жизни | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 13 | Береги зрение с молоду | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 15 | Отдых для здоровья | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **6** |  |  |  |  |  |
| 17 | Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 18 | Класс не улица ребята  И запомнить это надо! | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 19 | Кукольный спектакль  «Спеши делать добро» | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 21 | Мода и школьные будни | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Делу время, потехе час. | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов*** | **4** |  |  |  |  |  |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 24 | День здоровья  Спортивные эстафеты веселые старты | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 25 | Разговор о правильном питании.  Вкусные и полезные вкусности | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 26 | Школа безопасности | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **4** |  |  |  |  |  |
| 27 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 29 | Школа и моё настроение | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 30 | В мире интересного. | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **VII** | ***Вот и стали мы на год взрослей*** | **4** |  |  |  |  |  |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 32 | Игра «Мой горизонт» | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 |  | 1 |  |  |  |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |  |  |

**Методическая литература**

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.  
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)  
3. Н.И. Дереклеева "Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья" М. "ВАКО", 2005г.  
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.  
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.  
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.  
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.  
8. Патрикеев, А.Ю.  Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

полученную информацию на практике.

***Учебные пособия:***

натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

изобразительные наглядные 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.

***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:***

компьютер

интерактивная доска

**Материально - техническое и учебно-методическое обеспечение РП**

**Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:**

* Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
* К – полный комплект (на каждого ученика класса);
* Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учеников);
* П– комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Число | Примечание |
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1. | 1. Рабочие программы Физическая культура. А.П.Матвеев 1-4 классы: М. «Просвещение»,2011  2. Г.А. Воронина.  Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007  3. В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980  4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М.  Просвещение, 1977г.  5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.  6. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2004г.  7. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.  8. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.  9. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г  10. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель,2006 г  11. Пособие для учителя. Уроки физкультуры в начальной школе Г.Ю. Фокин, Москва «Школьная пресса» 2003 г.  12. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва «Владос» 2004г |  | в библиотеке лицея и ЦБС г.Славгорода |
| Печатные пособия | | | |
| 2. | Таблицы в соответствии с основными разделами программы обучения  Демонстрационный материал (картинки предметные, таблицы) в соответствии с основными темами программы обучения | Д  Д |  |
| Компьютерные и информационно-коммуникационные средства | | | |
| 3. | Интернет – ресурсы:  Цифровые информационные инструменты и источники (по тематике курса «Здоровячок»): электронные справочные и учебные пособия и др.) | Д |  |
| Экранно-звуковые пособия | | | |
| 4. | Видеофрагменты и другие информационные объекты (изображения, аудио- и видеозаписи), отражающие основные темы обучения | Д |  |
| Технические средства | | | |
| 5. | Персональный компьютер  Мультимедийный проектор  Экран  Магнитная доска | 1  1  1  1 |  |
| Оборудование класса | | | |
| 6. | Ученические столы 2-местные с комплектом стульев  Конторка ученическая  Стол учительский с тумбой  Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр. | К  1  2  2 |  |
| Учебно-практическое оборудование | | | |
| 7. | Стенка гимнастическая  Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)  Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)  Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные  Палка гимнастическая  Скакалка детская  Кегли  Обруч пластиковый детский  Щит баскетбольный тренировочный  Сетка волейбольная  Аптечка | 2  2  1  10  15  15  8  3  2  1  1  1 |  |

**Раздел 2. Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения занятия планируемая | Дата проведения занятия фактическая | Тема занятия | Основание для внесения изменений в программу (номер, дата приказа, причина) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Раздел 3. Контроль выполнения программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объекты контроля** | **«Здоровячок»** | | |
| **Запланировано занятий** | | **Запланировано тем** | |
| 1 четверть |  | 1 четверть |  |
| 2 четверть |  | 2 четверть |  |
| 3 четверть |  | 3 четверть |  |
| 4 четверть |  | 4 четверть |  |
| год |  | год |  |
| **Проведено занятий** | | **Выдано тем** | |
| 1 четверть |  | 1 четверть |  |
| 2 четверть |  | 2 четверть |  |
| 3 четверть |  | 3 четверть |  |
| 4 четверть |  | 4 четверть |  |
| год |  | год |  |
| \***Причина невыполнения** |  |  |  |