

Комитет администрации города Славгорода Алтайского края по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 17» города Славгорода Алтайского края

Рассмотрено на заседании
УМО начальных классов
Протокол от 29 августа 2023
г. №1

Согласовано на заседании
научно-методического совета
Протокол от 29 августа 2023 г.
№1

Утверждено приказом
МБОУ «Лицей №17»
от 31 августа 2023 г.
№ 281

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровячок»
начального общего образования
для 4 класса

Срок реализации программы: 2023 -2024 учебный год

Составитель:
Калинина Елена Ивановна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Славгород, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся 1-4 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 формирования 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

Формы проведения занятия и виды деятельности
Игры
Беседы
Тесты и анкетирование
Круглые столы
Школьные конференции
Просмотр тематических видеофильмов
Экскурсии
Дни здоровья, спортивные мероприятия
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
Решение ситуационных задач
Театрализованные представления, кукольный театр
Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»

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:

1 класс - 33 часа в год

2 - 4 классы - 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 цель деятельности 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 реализации 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

влияние 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 «Здоровячек» 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 часа)

№ п/п	Название разделов и тем	Кол -во часо в	Формы занятий		Дата проведения	
			Беседы	Практичес кие занятия	План	Факт
I	<i>Введение. Вот мы и в школе</i>	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	<i>Питание и здоровье</i>	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	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	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 молодю	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	<i>Я в школе и дома</i>	6				
17	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1	1	1		
18	Класс не улица ребята	1	1	1		

	И запомнить это надо!					
19	Кукольный спектакль «Спешите 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	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4				
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1	1		
24	<u>День здоровья</u> Спортивные эстафеты веселые старты	1		1		
25	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1	1	1		
26	Школа безопасности	1		1		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	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	<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>	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 с.
 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.	<p>1. Рабочие программы Физическая культура. А.П.Матвеев 1-4 классы: М. «Просвещение»,2011</p> <p>2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007</p> <p>3. В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980</p> <p>4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.</p> <p>5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.</p> <p>6. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2004г.</p> <p>7. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.</p> <p>8. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.</p> <p>9. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г</p> <p>10. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель,2006 г</p> <p>11. Пособие для учителя. Уроки физкультуры в начальной</p>		в библиотеке лицея и ЦБС г.Славгорода

	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		
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 Канторка ученическая Стол учительский с тумбой Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.	К 1 2 2	
Учебно-практическое оборудование			

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			

