

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа посёлка Ушаково»

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> Методическим объединением учителей начальных классов (Протокол № 5 от 31 мая 2023 г.)</p>	<p><b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим Советом (Протокол № 7 от 30 июня 2023 г.)</p> <p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор школы Л.П. Борович приказ № 54/3 от «30» июня 2023 г.</p> 
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«ЗДОРОВЕЙКА»**

**направление – спортивно-оздоровительное**

Автор-составитель: Алтынбаева Людмила Петровна  
учитель начальных классов

п. Ушаково 2023

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основе примерной основной программы начального образования с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса и направлена на освоение ФГОС второго поколения в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ «Об образовании» (Статья 9. Образовательные программы) от 29.12. 2012 г. № 273 - ФЗ;
- Приказом Минобрнауки России от 06. 09. 2009 г. № 373 (редакция от 18.05. 2015 года) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 22. 09. 2011 года № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10. 2009 № 373»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 31. 12. 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10. 2009 № 373»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программой начального общего образования МАОУ ООШ п. Ушаково

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю)  
34 учебные недели в 4 классе.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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, в 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.

## Содержание программы

### Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

### Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

### Раздел 3. Моё здоровье в моих руках ( 7ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата,

направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

#### Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

#### Раздел 5. Чтоб забыть про докторов ( 4 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

#### Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

#### Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Итоговая диагностика.

### 10. Контроль уровня обученности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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.

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.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Здоровейка» 4 класс

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	Форма контроля	
			лекции	практ	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

**Календарно-тематическое планирование**  
**«Здоровейка» 4 класс**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин
<b>I</b> <i><b>Введение «Вот мы и в школе».</b></i>	
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»
2	Правила личной гигиены
3	Физическая активность и здоровье
4	Как познать себя
<b>II</b> <i><b>Питание и здоровье</b></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»
<b>III</b> <i><b>Моё здоровье в моих руках</b></i>	
10	Домашняя аптечка
11	«Мы за здоровый образ жизни»
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
13	«Береги зрение смолоду».
14	Как избежать искривления позвоночника
15	Отдых для здоровья
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье
<b>IV</b> <i><b>Я в школе и дома</b></i>	

17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?
21	Мода и школьные будни
22	Делу время, потехе час.
V <b>Чтоб забыть про докторов</b>	
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности
VI <b>Я и моё ближайшее окружение</b>	
27	Размышление о жизненном опыте
28	Вредные привычки и их профилактика
29	Школа и моё настроение
30	В мире интересного.
VII <b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	
31	Я и опасность.
32	Игра «Мой горизонт»
33	Гордо реет флаг здоровья
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»



