

**Управление образования администрации Беловского района  
Курской области  
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кривицко-Будская основная общеобразовательная школа»  
Беловского района Курской области**

**Рассмотрено  
на педагогическом совете**

**Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.**

**Утверждено  
директор \_\_\_\_\_ Евтеев Е.И.  
Приказ № 102  
от 29 августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЯТЕЛЬНОСТИ  
«Здоровей-ка»  
Спортивно-оздоровительное направление  
4 КЛАСС**

**Разработал:  
учитель начальных классов  
первая квалификационная категория  
Ланина Екатерина Николаевна**

**С.Кривицкие Буды**

**2023г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» для 4 класса разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, изменениями в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.11 № 03-296 « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС НОО», Положением о внеурочной деятельности Кривицко-Будская ООШ, учебным планом внеурочной деятельности Кривицко –Будская основная общеобразовательная школа.

Рабочая программа рассчитана на **34 часа**.

**( 34 учебные недели- 1 час в неделю)**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

### **цели:**

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

## **Формирование:**

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

## **Обучение:**

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

## **Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **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).

**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 «Здоровей-ка» 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 укрепление 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;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

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;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВОЙ-КА»  
4 КЛАСС (34 Ч.)**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	Практ. т.	
I	<p><b>Введение «Вот мы и в школе».</b></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни»</p> <p>Правила личной гигиены</p> <p>Физическая активность и здоровье</p> <p>Как познать себя</p> <p>Физическая активность и здоровье</p>	4	1	3	Круглый стол
II	<p><b>Питание и здоровье</b></p> <p>Питание необходимое условие для жизни человека</p> <p>Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени</p>	5	3	2	КВН
III	<p><b>Моё здоровье в моих руках</b></p> <p>«Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»</p> <p>Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья.</p>	7	4	3	Викторина
IV	<p><b>Я в школе и дома</b></p> <p>«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»</p> <p>«Класс не улица ребята</p> <p>И запомнить это надо!»</p> <p>Что такое дружба? Как дружить в школе?</p> <p>Мода и школьные будни</p>	6	3	3	Игра-викторина

	Делу время, потехе час.				
V	<p><b>Чтоб забыть про докторов</b></p> <p>Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься</p> <p>День здоровья</p> <p>«За здоровый образ жизни»</p> <p>Кукольный спектакль</p> <p>Преображенский «Огородники»</p> <p>«Разговор о правильном питании»</p> <p>Вкусные и полезные вкусоности</p>	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	<p><b>Я и моё ближайшее окружение</b></p> <p>Размышление о жизненном опыте</p> <p>Вредные привычки и их профилактика</p> <p>В мире интересного.</p>	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»

<p>конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок</p>	<p>В здоровом теле здоровый дух  «Моё настроение»  Вредные и полезные растения.  Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению!»  Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p>
<p>решение ситуационных задач</p>	<p>Культура питания.  Этикет.  Лесная аптека на службе человека  Вредные привычки</p>
<p>театрализованные представления, кукольный театр</p>	<p>Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»  Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»  Спектакль С. Преображенский «Капризка»  Спектакль «Спеши делать добро»</p>
<p>участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»</p>	<p>«Разговор о правильном питании»  «Вкусные и полезные вкусоности»  «Хлеб всему голова»  «Что даёт нам море»</p>

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>			
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			
1.2	Правила личной гигиены	1			
1.3	Физическая активность и здоровье	1			
1.4	Как познать себя	1			
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>			
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1			
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>			
3.1	Домашняя аптечка	1			
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1			
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1			
3.4	«Береги зрение с молодую».	1			
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			
3.6	Отдых для здоровья	1			
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>			

4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1			
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1			
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			
4.5	Мода и школьные будни	1			
4.6	Делу время, потехе час.	1			
V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>			
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1			
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни»С.	1			
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>			
6.1	Размышление о жизненном опыте	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1			
6.3	Школа и моё настроение	1			
6.4	В мире интересного.	1			
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>			
7.1	Я и опасность.	1			
7.2	Игра «Мой горизонт»	1			
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1			
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			

	Итого:	34			
--	--------	----	--	--	--

