

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации
муниципального образования «Город Березники»
МАОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ:

на заседании педагогического совета

Протокол № 7 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 360 от «31» августа 2023 г.

Директор МАОУ СОШ № 11

/Е.И. Прохорова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

(спортивно-оздоровительное направление)

4 классы

Автор-составитель программы:

Мишутинская О.В., учитель нач.классов

г. Березники
2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023 г.);
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 286 от 31.05.2021;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676);
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229);
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30.12.2022 года);
8. Письма Минпросвещения России от 05.07.2022г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных

государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

9. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 11.

Цель курса: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, нести ответственность за принятые решения.

Основные задачи:

✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;

✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

✓ информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;

✓ формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

✓ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

На реализацию курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» в 4-м классе отводится 68 часов в год/2 часа в неделю.

Формы организации работы: беседы, викторины, спортивные мероприятия; тесты и анкетирование; конкурсы.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из четырёх частей:

- **«Первые шаги к здоровью» (1 класс):** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- **«Если хочешь быть здоров» (2 класс):** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

- **«По дорожкам здоровья» (3 класс):** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- **«Я, ты, он, она - мы здоровая семья» (4 класс):** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Разделы программы курса ВД «Здоровей-ка»

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»

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

Раздел 2. Питание и здоровье

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

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

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

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым», закаливание организма, посещение бассейна.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение.

Метапредметные результаты

1) регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно/с помощью педагога;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

2) познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в статье, книге;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя предложенный материал (статьи, иллюстрации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии);
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3) коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- договариваться и приходить к общему мнению;
- формулировать свои затруднения;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Сформированы общие представления:

- о здоровье, значении здоровья в жизни человека, о факторах, влияющих на здоровье;

- о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе;

Сформированы умения: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

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 воспитанников, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

ЭОР/ЦОР

1. Вайнер Э. Простуда : причины, опасность, профилактика [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Эдуард Вайнер – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»).

Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2465>

2. Казакова Т. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: методическое пособие [Электронный ресурс] // 1 сентября: [сайт]/Татьяна Казакова – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»).

Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2457>

3. Мирская Н. Нарушение осанки. Типичные ситуации [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Н. Мирская – М. : Чистые пруды, 2005. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»).

Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2445>

4. Сонькин В. Рациональное питание [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Валентин Сонькин. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»).

Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2464>

5. Терещенко Н. В. Внеклассное мероприятие «Вредные привычки» (здоровый образ жизни) [Электронный ресурс] / Н. В. Терещенко // Завуч начальной школы. – 2012. - № 7. – С. 17-20. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

6. Целебная сила движений : физкультминутки и подвижные игры в школе [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / сост. Н. Мирская. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»).

Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2449>

**Тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	Наименование тем и разделов		Теор.	Практ.
<i>Введение «Вот мы и в школе» - 11 ч.</i>				
1		«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	
2		Правила личной гигиены	1	
3		Безопасное колесо		1
4-5		Физическая активность и здоровье	1	1
6-7		Как познать себя	1	1
8		Наши эмоции и поступки	1	
9-10		Учимся думать и действовать	1	1
11		Умей выбирать		1
<i>Питание и здоровье - 9 ч.</i>				
12		Питание – необходимое условие для жизни человека	1	
13		Витамины и правильное питание	1	
14-15		Режим и правильное питание	1	1
16-17		Здоровая пища для всей семьи	1	1
18		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
19		Секреты здорового питания. Рацион питания	1	
20		«Богатырская силушка»		1
<i>Моё здоровье в моих руках – 12 ч.</i>				
21		Домашняя аптечка	1	
22		«Мы за здоровый образ жизни»	1	
23		Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	
24		«Береги зрение смолоду».	1	
25		Компьютер – друг или враг?	1	
26-27		Как избежать искривления позвоночника	1	1
28		Отдых для здоровья	1	
29		Чистота и порядок	1	
30		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	
31-32		Подвижные игры		2
<i>Я в школе и дома – 12 ч.</i>				
33		«Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим»	1	
34-35		«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	1	1
36-37		«Спешите делать добро»	1	1
38-39		Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	1
40-41		Мода и школьные будни	1	1
42		Умей сказать НЕТ!	1	

43-44		Делу время – потехе час.	1	1
<i>Чтоб забыть про докторов - 6 ч.</i>				
45		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	
46-47		«За здоровый образ жизни».	1	1
48		Откуда берутся грязнули?	1	
49-50		«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	1	1
<i>Я и моё ближайшее окружение – 12 ч.</i>				
51-52		Размышление о жизненном опыте. Моя семья	2	
53		Вредные привычки и их профилактика	1	
54		Умей сказать НЕТ!	1	
55-56		Школа и моё настроение	1	1
57-58		Учимся думать и действовать	1	1
59-60		В мире интересного.	1	1
61-62		Подвижные игры		2
<i>«Вот и стали мы на год взрослей» - 6 ч.</i>				
63		Я и опасность.	1	
64		Игра «Мой горизонт»		1
65		Гордо реет флаг здоровья	1	
66		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»		1
67-68		«Сильные, ловкие, смелые»		2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972451

Владелец Прохорова Екатерина Игоревна

Действителен с 23.05.2023 по 22.05.2024