


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Семикаракорского района
МБОУ СОШ №1

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методического
совета от 29 августа 2022 г. №1


зам. директора по УВР
Т.А Казаринова.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 385 от 30.08.

2022г.
Директор МБОУ СОШ № 1


И. И. Ганеев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

название курса: «Здоровячки»

класс: 4 «А», «В»

количество часов: 34

учитель: Матусевич Светлана Александровна,

Пояснительная записка

Цели и задачи курса:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 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 влияние на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- 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.

Описание места курса в учебном плане

Согласно учебному плану, всего на изучение курса «Здоровячки» в четвёртом классе отводится 34 часа. (1 ч в неделю, 34 учебные недели). Фактически – 33 ч – в 4 «А», 32 ч - в 4 «В». Темы, приходящиеся на праздничные дни 23.02 и 24.02, будут изучены за счет уплотнения.

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.

Программа 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.

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.

Планируемым результатом данной воспитательной программы

является постоянное участие родителей в учебно-воспитательном процессе; осознание норм социального поведения; снижение уровня конфликтности, агрессивности и правонарушений школьников; улучшение состояния здоровья детей; повышение мотивации к обучению; формирование у детей навыков самостоятельности: самоанализа, самооценки, самоуправления. Это необходимо учащимся при переходе в среднее образовательное звено. Они должны уметь анализировать свою деятельность, не бояться принимать самостоятельно решение, уметь отвечать за свои поступки, передавать свой опыт своим сверстникам.

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 курса

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа 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.

Основные моменты деятельности классного руководителя в данном направлении:

1. Сотрудничество с медицинским персоналом школы с целью изучения состояния физического здоровья учащихся класса.
2. Сотрудничество с родителями учащихся и учителем-предметником в рамках обозначенной проблемы.
3. Сотрудничество с психологической службой школы с целью формирования у учащихся умений саморегуляции и самовоспитания.
4. Организация и проведение внутриклассных мероприятий, формирующих правильное отношение учащихся к занятиям физкультурой и спортом.
5. Формирование собственной Я - позиции учащихся к проблеме сохранения и защиты собственного здоровья.

Приоритетные понятия в работе с классным коллективом:

- психическое и физическое здоровье,
- традиции и обычаи нации и семьи по сохранению здоровья,
- культура сохранения собственного здоровья,
- ответственность за здоровье других людей,
- гармония души и тела, режим дня и здоровье,
- воля и её значение в сохранении здоровья,

Формы работы с классным коллективом:

- спортивные конкурсы, соревнования внутри класса и между классами школы;
- встречи со старшеклассниками, активно занимающимися спортом, победителями спортивных соревнований;
- походы выходного дня, дни здоровья, туристические походы;
- спортивные викторины, тематические классные часы по спортивной тематике, конкурсы газет, посвященных спортивной тематике, устные журналы;
- беседы и дискуссии на различные темы;
- обсуждения газетных и журнальных публикаций, просмотр специальных видеосюжетов и художественных фильмов по этой проблеме.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Класс	Дата
	Введение «Мы и в школе».	4 ч	4 «А» 4 «В»	1.09 2.09
1	Дорога к доброму здоровью	1 ч	4 «А» 4 «В»	8.09 9.09
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1 ч	4 «А» 4 «В»	15.09 16.09
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»	1 ч	4 «А» 4 «В»	22.09 23.09
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1 ч	4 «А»	29.09

			4 «В»	30.09
	Питание и здоровье	5 ч		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1 ч	4 «А» 4 «В»	6.10 7.10
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1 ч	4 «А» 4 «В»	13.10 14.10
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1 ч	4 «А» 4 «В»	16.10
8	Как и чем мы питаемся	1 ч	4 «А» 4 «В»	20.10 21.10
9	Красный, жёлтый, зелёный	1 ч	4 «А» 4 «В»	27.10 11.11
	Моё здоровье в моих руках	7 ч		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1 ч	4 «А» 4 «В»	10.11 18.11
11	Полезные и вредные продукты.	1 ч	4 «А» 4 «В»	17.11 25.11
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1 ч	4 «А» 4 «В»	24.11 2.12
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1 ч	4 «А» 4 «В»	1.12 9.12
14	Как обезопасить свою жизнь	1 ч	4 «А» 4 «В»	8.12 16.12
15	День здоровья. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1 ч	4 «А» 4 «В»	15.12 23.12
16	«В здоровом теле здоровый дух»	1 ч	4 «А» 4 «В»	22.12 13.01
	Я в школе и дома	6 ч		

17	Мой внешний вид – залог здоровья	1 ч	4 «А» 4 «В»	12.01 20.01
18	Зрение – это сила	1 ч	4 «А» 4 «В»	19.01 27.01
19	Осанка – это красиво	1 ч	4 «А» 4 «В»	26.01 3.02
20	Весёлые переменки	1 ч	4 «А» 4 «В»	2.02 10.02
21	Здоровье и домашние задания	1 ч	4 «А» 4 «В»	9.02 17.02
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1 ч	4 «А» 4 «В»	16.02 3.03
	Чтоб забыть про докторов	4 ч		
23	«Хочу остаться здоровым».	1ч	4 «А» 4 «В»	2.03 10.03
24	Вкусные и полезные вкусности	1 ч	4 «А» 4 «В»	9.03 17.03
25	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть»	1 ч	4 «А» 4 «В»	16.03 24.03
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1 ч	4 «А» 4 «В»	23.03 7.04
	Я и моё ближайшее окружение	3 ч		
27	Моё настроение «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	1 ч	4 «А» 4 «В»	6.04 14.04
28	Вредные и полезные привычки	1 ч	4 «А» 4 «В»	13.04 21.04
29	«Я б в спасатели пошел»	1 ч	4 «А»	20.04

			4 «В»	28.04
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4 ч		
30	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1 ч	4 «А» 4 «В»	27.04 5.05
31	Первая доврачебная помощь	1 ч	4 «А» 4 «В»	4.05 12.05
32	Опасности летом (просмотр видеофильма).	1 ч	4 «А» 4 «В»	11.05 19.05
33	Чему мы научились за год.	1 ч	4 «А» 4 «В»	18.05 -