

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Ростовской области**

**Отдел образования Администрации Целинского района**

**МБОУ Плодородная СОШ №16**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Галкина Т.В.

Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УР



Логвиненко Н.Г.

Пр.№1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Савостина Н.В.

Приказ № 71  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Здоровейка»**

для обучающихся 3 - 4 классов

с. Плодородное, 2023

## РАЗДЕЛ 1: ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

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:

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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.

**Предметные результаты**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся научатся:

- различать 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.

В процессе изучения программы обучающиеся *получат возможность научиться:*

- 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;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- 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.

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.

## РАЗДЕЛ 2: СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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;

### *Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». (10 ч.)*

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

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 3. Правила личной гигиены

Тема 3 Физическая активность и здоровье

Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)

### *Раздел 2. Питание и здоровье (11 ч.)*

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.

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка» Текущий контроль знаний –КВН

### *Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (13 ч.)*

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.

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4 «Береги зрение смолоду».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

#### **Раздел 4. Я в школе и дома (12 ч.)**

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.

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

#### **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (9 ч.)**

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

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

#### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (9 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.

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умеем ли вы вести здоровый образ жизни»

### РАЗДЕЛ 3: ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### *«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»*

Общее число часов, отведённых на изучение курса «Здоровейка» в 3 - 4 классах – 34 ч.  
В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ №16 на 2023-2024 учебный год программа реализуется в объёме 34 часов.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения	Тема раздела, тема занятия	Количество о часов
		<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>
1	06.09	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	13.09	Правила личной гигиены	1
3	20.09	Физическая активность и здоровье	1
4	27.09	Как познать себя	1
		<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>
5	04.10	Питание необходимое условие для жизни человека	1
6	11.10	Здоровая пища для всей семьи	1
7	18.10	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	25.10	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9	08.11	«Богатырская силушка»	1
		<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>
10	15.11	Домашняя аптечка	1
11	22.11	«Мы за здоровый образ жизни»	1
12	29.11	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13	06.12	«Береги зрение смолоду».	1
14	13.12	Как избежать искривления позвоночника	1
15	20.12	Отдых для здоровья	1
16	27.12	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
		<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>
17	10.01	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
18	17.01	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
19	24.01	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
20	31.01	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	07.02	Мода и школьные будни	1
22	14.02	Делу время, потехе час.	1
		<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>
23	21.02	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1



24	28.02	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1
25	06.03	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1
26	13.03	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
		<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>
27	27.04	Размышление о жизненном опыте	1
28	03.04	Вредные привычки и их профилактика	1
29	10.04	Школа и моё настроение	1
30	17.04	В мире интересного	1
		<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>
31	24.04	Я и опасность	1
32	08.05	Игра «Мой горизонт»	1
33	15.05	Гордо реет флаг здоровья	1
34	22.05	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1
		<b>Итого</b>	<b>34</b>