

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ОКУНЁВО»
(МАОУ СОШ с. ОКУНЁВО)

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол №1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
Заведующая филиалом Пегановская СОШ
С.А. Летунова
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
(спортивно- оздоровительное направление)
«ЗДОРОВЕЙКА»

Класс- 4 класс
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по учебному плану:
всего- 34 часа в год; 1 час в неделю
Рабочую программу составила:
учитель физической культуры
Грачев Андрей Александрович

2020/2021 учебный год

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

В результате усвоения программы «Здоровейка» обучающиеся 4 класса должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Обучающиеся 4 класса должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы «Здоровейка»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы «Здоровейка»:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
 - расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Программа состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа состоит из разделов:

1. Вот мы и в школе. Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
2. Питание и здоровье. Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
3. Моё здоровье в моих руках. Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
4. Я в школе и дома. Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.

- 5.Чтоб забыть про докторов. Знакомство с видами и правилами закаливания организма.
6. Я и моё ближайшее окружение. Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.
- 7.Вот и стали мы на год взрослей. Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

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.

4 класс- 4 часа

Тема 1 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Умей сказать нет вредной привычке. Выпуск плакатов «Нет места табачному дыму»

Тема 2.Правила личной гигиены

Какие вредные привычки знаете. Как отучить себя от них. Чтение С.Михалков «Пятерня! Пятерня!»

Тема 3 Физическая активность и здоровье

Здоровье – это движение. Разучивание народных игр «Городки», «Совушки»

Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний)

Беседа за круглым столом.

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.

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Что такое диета. Как она влияет на здоровье человека.

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи.

Что значит умеренность и разнообразие. Овощи – кладовая здоровья. Готовим обед из трёх блюд.

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

Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания на Руси.

Кулинарные истории – изготовление книжки раскладушки.

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Золотые правила питания. Какие продукты разрушают, а какие укрепляют здоровье.

Тема 5 «Богатырская силушка»Текущий контроль знаний

Мини-проект «Мой образ жизни»

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.

4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка

Для чего нужна аптечка. Какие лекарства хранятся в вашей аптечке. Препараты первой медицинской помощи. С.Михалков «Для больного человека»

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Как сохранить и укрепить здоровье. Загадки. Жизненный опыт. Кроссворды. Выпуск стенгазеты.

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Как оценить своё здоровье.

Тема 4 «Береги зрение смолоду».

Травмы глаз. Полезное и вредное для глаз. Полезные продукты для укрепления зрения.

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Делу время – потехе час. Переутомление. Как надо отдыхать. Составление правила отдыха.

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

От чего зависит здоровье? - викторина

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.

4 класс (6 часов)

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Режим дня: для чего он нужен. Какой режим оптимален для школьника. Практическая работа - составление своего режима дня.

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

Правила поведения в классе. Практическая работа - составление правил поведения в классе.

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешу делать добро»

Добрые и злые поступки в сказках и наяву. Выделение качеств доброго и злого человека.

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Как выбирать друзей. Кто может считаться настоящим другом П.Синявский «Ветерок с берёзки шепчет»

Тема 5 Мода и школьные будни

Какая бывает одежда. Требования к школьной одежде. Требования к обуви. Чтение Э.Мошковская «Смотрите, в каком я платье...»

Тема 6 Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний.

Мы и наше окружение - игра викторина

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

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

4 класс (4 часа)

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Какие виды спорта мы знаем. Какие укрепляют здоровья, а какие наносят вред
Просмотр видеофильма «О спорт! Ты мир!»

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

Путешествие по станциям.

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся. Просмотр спектакля.

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

Конкурс «Разговор о правильном питании»

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.

4 класс (4 часа)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Что такое жизненный опыт. Как человек учится на своих ошибках.

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Что мешает человеку расти здоровыми. Как избавиться от вредных привычек.

Стенгазета «Скажем, нет вредным привычкам»

Тема 3. Школа и моё настроение

От чего зависит настроение. Как сделать так, чтобы у всех было хорошее настроение.

Тренинг «Лепим своё настроение, лепим свои страхи»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний

Итоговая диагностика

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

4 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Какие опасности могут нам встретиться. Опасности в летний период. Создание и защита мини - проекта по каждому виду опасности.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья.

Что мы знаем о здоровье. Кого можно назвать здоровым человеком.

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний-Диагностика. Составление книги здоровья

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровейка» 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
I <i>Введение «Вот мы и в школе».</i>			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	01.10.2020	01.10.2020
2	Правила личной гигиены	08.10.2020	08.10.2020
3	Физическая активность и здоровье	15.10.2020	15.10.2020
4	Как познать себя	22.10.2020	22.10.2020
II <i>«Питание и здоровье»</i>			

5	Питание необходимое условие для жизни человека	29.10.2020	29.10.2020
6	Здоровая пища для всей семьи	05.11.2020	05.11.2020
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	12.11.2020	12.11.2020
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	19.11.2020	19.11.2020
9	«Богатырская силушка»	26.11.2020	26.11.2020
III «Мое здоровье в моих руках»			
10	Домашняя аптечка	03.12.2020	03.12.2020
11	«Мы за здоровый образ жизни»	10.12.2020	10.12.2020
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	17.12.2020	17.12.2020
13	«Береги зрение с молодости».	24.12.2020	24.12.2020
14	Как избежать искривления позвоночника	31.12.2020	31.12.2020
15	Отдых для здоровья	14.01.2021	14.01.2021
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	21.01.2021	21.01.2021
IV «Я в школе и дома»			
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	28.01.2021	28.01.2021
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	04.02.2021	04.02.2021
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	11.02.2021	11.02.2021
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	18.02.2021	18.02.2021
21	Мода и школьные будни	25.02.2021	25.02.2021
22	Делу время , потехе час.	04.03.2021	04.03.2021
V «Чтоб забыть про докторов»			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	11.03.2021	11.03.2021
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	18.03.2021	18.03.2021
25	Кукольный спектакль С.Преображенский «Огородники»	25.03.2021	25.03.2021
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	01.04.2021	01.04.2021
VI «Я и моё ближайшее окружение»			
27	Размышление о жизненном опыте	08.04.2021	08.04.2021

28	Вредные привычки и их профилактика	15.04.2021	15.04.2021
29	Школа и моё настроение	22.04.2021	22.04.2021
30	В мире интересного.	29.04.2021	29.04.2021
VII <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>			
31	Я и опасность.	06.05.2021	06.05.2021
32	Игра «Мой горизонт»	13.05.2021	13.05.2021
33	Гордо реет флаг здоровья	20.05.2021	20.05.2021
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	27.05.2021	27.05.2021