

Согласовано
Зам. директора по УВР МОУ «ООШ №2»
Энгельсского муниципального района
 /А. В. Сливина/

«Утверждаю»
Директор МОУ «ООШ №2»
Энгельсского
муниципального района
 /Дингес Н.А./
Приказ № 252 от 09.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровячок»
спортивно-оздоровительное направление
для обучающихся 4б класса
МОУ «ООШ №2»
на 2020-2021 учебный год

Составитель:

Клетнева Елена Юрьевна
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников (кружка), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования и на основе региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» авторского коллектива: Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Сви-нарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

Она является продолжением урочной деятельности, опирается на идеи образовательной системы «Начальной школы XXI века» и учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Программа предназначена для обучения учащихся 4 класса по ОС «Начальная школа XXI века».

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 ч в неделю).

Учебные пособия:

Красота спасет мир: рабочая тетрадь для учащихся 4 классов (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродетя» 2015. – 48 с. Павлова М.А., Серякина А.В., Гусева Е.В.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий с жизненными ситуациями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- умение осмысливать задачу, для решения которой недостаточно знаний;
- умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи?
- умение самостоятельно генерировать идеи, т.е. изобретать способ действия, привлекая знания из различных областей;
- умение самостоятельно находить недостающую информацию в информационном поле;
- умение находить несколько вариантов решения проблемы;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы;
- умения и навыки работы в сотрудничестве;
- навыки взаимопомощи в группе в решении общих задач;
- умение выдвигать гипотезы.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

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".

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. «По страницам Олимпийских игр»

История появления Олимпийских игр. Знакомство с олимпийскими чемпионами.

Раздел 8. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час
I	Введение «Вот мы и в школе»	4
II	Питание и здоровье	4
III	Моё здоровье в моих руках	5
IV	Я в школе и дома	5
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	По страницам Олимпийских игр	4
VIII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
Итого:		34

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Всего часов	Дата проведения		Характеристика деятельности
			план	факт	
	Введение «Вот мы и в школе». (4часа)				
1.	«Здоровый образ жизни, что это?».	1			беседа
2.	Правила закаливания.	1			Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».
3.	Зубы и уход за ними. Встреча с врачом стоматологом.	1			Сказка о микробах.
4.	Игра-путешествие «Остров здоровья».	1			Разучивание пословиц и поговорок.
	Питание и здоровье (4 часа)				
5.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1			Творческая работа.
6.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1			Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар».
7.	Витамины и их значение в жизни человека. Выставка рисунков	1			Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища
8.	«Чудесный сундучок» Игра-путешествие	1			Проведение игры.
	Моё здоровье в моих руках (5 часов)				
9.	Наш мозг и его волшебные действия	1			Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!
10.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души».
11.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			Игра «Хождение по камушкам».
12.	«Моё здоровье в моих руках»	1			Творческая работа «Придумай правила»
13.	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1			Оздоровительная минутка. Это интересно!
	Я в школе и дома (5часов)				
14.	«Класс не улица ребята	1			Оздоровительная

	И запомнить это надо!»				минутка. Творческое рисование.
15.	Закаливание в домашних условиях	1			Оздоровительная минутка. Игра «Знаешь ли ты правила?»
16.	«Спасатели , вперёд!»	1			Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет».
17.	«Бесценный дар- зрение».	1			Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков.
18.	Здоровый образ жизни. Весёлые старты.	1			Оздоровительная минутка. Коллективные соревнования.
	Чтоб забыть про докторов (4 часа)				
19.	Шарль Перро «Красная шапочка» Мини-инсценировка	1			Оздоровительная минутка. Коллективная работа.
20.	Движение это жизнь	1			Творческая работа «Придумай правила»
21.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			Познавательная игра.
22.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности.	1			Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души».
	Я и моё ближайшее окружение (4 часа)				
23.	Мир моих увлечений	1			Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»
24.	Вредные привычки и их профилактика	1			Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации.
25.	Мой дом и здоровье.	1			Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков.
26.	Опасные факторы современного жилища.	1			Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!»
	По страницам Олимпийских игр (4 часа)				
27.	Древние участники олимпиады Какие награды получали на олимпиаде	1			Рассказ учителя. Это интересно.
28.	Какие виды спорта были первыми Практическое занятие	1			Беседа. Работа с пословицами
29.	В каких странах и городах проходили олимпийские игры	1			Оздоровительная минутка. Творческое рисование.

30.	Малые Олимпийские игры. Соревнования Игры, в которые я люблю играть.	1			Эстафеты со скакалками «Поезд». Разучивание народных игр. Игры-эстафеты «Круговые салки».
	«Вот и стали мы на год взрослей» (4часа)				
31.	Я и опасность. Какие опасности подстерегают нас в школе.	1			Беседа о правилах поведения Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровичков.
32.	Лесная аптека на службе человека.	1			Беседа «Из чего получают лекарства». Встреча с докторами Здоровья.
33.	Чему мы научились и чего достигли Игра по станциям. «Гордо реет флаг здоровья».	1			Эстафеты
34.	Здоровый образ жизни. Обобщение	1			Круглый стол