

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Переваловская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании
классных руководителей _____
Протокол от 30.08.2023 №1

ШМО СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
УВР _____ Н.В.Фомина
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
по Директор ОУ
_____ А.Н. Непряхина
Приказ №264-ОД от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»**

НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
УЧЕБНЫЙ ГОД: 2023-2024
ВОЗРАСТ, КЛАСС: 10-11 лет, 4 КЛАССЫ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 34
УЧИТЕЛЯ: Чибисова Т.Л.

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе». (4 ч.)

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

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

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

Раздел 2. Питание и здоровье (5 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 (7 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 (6 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 (4ч.)

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 вкусоности. 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.

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.)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика.

Формы организации образовательного процесса и виды деятельности: беседа, выполнение рисунков, занятие-практикум. Игры. Занятие-диалог, Занятие-практикум. Составление режима дня. Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.

II. 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.

Основная образовательная программа учреждения 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 «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:**

- **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.

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).

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Тема занятия	Формы организации образовательного процесса и виды деятельности	Количество часов
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	Познавательная беседа. Работа с пословицами.	1

	<i>Практическая работа.</i>		
2	Правила личной гигиены. <i>Практическая работа.</i>	Беседа. Практикум. Составление памятки.	1
3	Физическая активность и здоровье.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.	1
4	Как познать себя. Практическая работа.	Познавательная беседа. Практическая работа.	1
5	Питание необходимое условие для жизни человека.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика	1
6	Здоровая пища для всей семьи. <i>Практическая работа.</i>	Познавательная беседа.	1
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	Просмотр презентации. Обсуждение.	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.	1
9	«Богатырская силушка». <i>Практическая работа.</i>	Занятие-практикум «Составление меню».	1
10	Домашняя аптечка.	Практическая работа. Конкурсы.	1
11	«Мы за здоровый образ жизни».	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика	1
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	Познавательная беседа. Работа с загадками.	1
13	«Береги зрение смолоду». <i>Практическая работа.</i>	Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты.	1
14	Как избежать искривления позвоночника. <i>Практическая работа.</i>	Занятие-практикум. Дискуссия.	1
15	Отдых для здоровья.	Занятие-практикум. Составление памятки.	1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. <i>Практическая работа.</i>	Познавательная беседа. Советы докторов.	1
17	«Мы здоровьем	Занятие-практикум. Правила.	1

	дорожим – соблюдая свой режим».		
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!».	Просмотр ролика. Обсуждение.	1
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро». <i>Практическая работа.</i>	Инсценировка.	1
20	Что такое дружба? Как дружить в школе? <i>Практическая работа.</i>	Занятие-практикум. Составление режима дня.	1
21	Мода и школьные будни.	Занятие-практикум. Составление правил поведения в классе.	1
22	Делу время, потехе час. <i>Практическая работа.</i>	Занятие-практикум. Составление памятки. Разучивание песни о дружбе.	1
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	Просмотр ролика. Обсуждение.	1
24	День здоровья «За здоровый образ жизни». <i>Практическая работа.</i>	Занятие-практикум. Дискуссия.	1
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники». <i>Практическая работа.</i>	Беседа. Дискуссия.	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. <i>Практическая работа.</i>	Просмотр видеоролика. Практические советы.	1
27	Размышление о жизненном опыте.	Занятие-практикум.	1
28	Вредные привычки и их профилактика.	Инсценировка.	1
29	Школа и моё настроение. <i>Практическая работа.</i>	Разговор за круглым столом.	1
30	В мире интересного.	Занятие -практикум	1

31	Я и опасность.	Беседа-размышление.	1
32	Игра «Мой горизонт». <i>Практическая работа.</i>	Беседа. Выполнение рисунков.	1
33	Гордо реет флаг здоровья.	Занятие-диалог.	1
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». <i>Практическая работа.</i>	Конкурсная программа	1

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Знают о физической активности, и как она положительно влияет на здоровье. Знают, что такое здоровый образ жизни? Знают о правилах личной гигиены. Понимают Факторы, укрепляющее здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Знают, что питание - необходимое условие для жизни человека. Анализируют питание в стародавние времена и питание нашего времени. Знают о рационе питания. Понимают об основах правильного питания. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Знают, что входит в домашнюю аптечку. Знают о профилактике нарушений зрения и опорнодвигательного

			аппарата. Знают, как можно избежать, искривление позвоночника. Знают, как правильно
			чередовать физические нагрузки, для укрепления костного аппарата и здоровья.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Знают, какие упражнения укрепляют здоровье. Знают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения в школе и на улице
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Знают, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	Анализируют жизненный опыт. Знают о вредных привычках и их профилактике. Понимают, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знают об эмоциях. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Знают, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют

			анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
Итого: 34ч			