

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Автономная общеобразовательная некоммерческая организация
АОНО "Частный Лицей "ЭКУС "

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
начальной школы
Лицея «ЭКУС»

Гребенникова Е.А.
Протокол № 1 от.
«26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР Лицея «ЭКУС»

Амарова Т.И.,
«28» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор Лицея «ЭКУС»

Ковальчук С.С.
Приказ № 132-ОД от
«30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

для обучающихся 4 класса

Количество часов в неделю – 1
Количество часов в год - 34

СОСТАВИТЕЛЬ:
Доронова С.П.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории.

г.о. Подольск 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу спортивно - оздоровительного направления «Здоровей - ка» составлена на основе авторской программы Пряниковой М.Г. «Здоровьесберегающие технологии» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

Программа курса предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Данная программа носит образовательно-воспитательный, комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Программа «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель курса:

- 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.

Задачи курса:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя

и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; 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.

Форма организации внеурочной деятельности

- кружок

Виды внеурочной деятельности:

- беседа
- марафон
- день здоровья
- кукольный спектакль
- игра

Место учебного предмета в учебном плане

На основании учебного плана Частного Лицея «ЭКУС» курс «Здоровей-ка» проводится в 4 классе в объёме 1 час в неделю (34 часа в год).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности в 4 классе

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию;
- мотивация к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- основы российской, гражданской идентичности;

- самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- умения 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
- планировать свои действия во время игр;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- 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).

Коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные

Введение «Вот мы и в школе».

Обучающиеся научатся:

- сознательно относиться к собственному здоровью во всем его проявлениях;
- взаимодействовать с окружающим миром;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Питание и здоровье.

Обучающиеся научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать “полезные” и “вредные” продукты.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Моё здоровье в моих руках.

Обучающиеся научатся:

- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Я в школе и дома.

Обучающиеся научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.

Чтоб забыть про докторов.

Обучающиеся научатся:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- закаливанию организма.

Я и моё ближайшее окружение.

Обучающиеся научатся:

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

«Вот и стали мы на год взрослей».

Обучающиеся научатся:

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую доврачебную помощь в летний период.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.

Содержание курса

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

Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.) «Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.

Питание и здоровье (6 ч.) Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская силушка».

Моё здоровье в моих руках (6 ч.) Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Я в школе и дома (6 ч.) «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. «Класс не улица ребята. И запомнить это надо!» Кукольный спектакль «Спешите делать добро» Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

Чтоб забыть про докторов (3 ч.) Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Закаливание организма.

Я и моё ближайшее окружение (4 ч.) Размышление о жизненном опыте Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.) Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Первая доврачебная помощь в летний период. Лесная аптека на службе человека. Опасности летнего периода.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4
2.	Питание и здоровье.	6
3.	Моё здоровье в моих руках.	6
4.	Я в школе и дома.	6
5.	Чтоб забыть про докторов.	3
6.	Я и моё ближайшее окружение.	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей».	5
Общее количество часов по программе		34

Календарно-тематическое планирование

№ урок а	№ урока в модуле	Наименование разделов, тем	Форма урока	Дата изуче ния	Корректи ровка даты изучения
I триместр (10 ч.) 1 модуль (5 ч.) Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)					
1	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	Круглый стол.		
2	2	Уход за одеждой и обувью. Занятия физкультурой в школе и дома.	Просмотр тематических видеофильмов		
3	3	Физическая активность и здоровье. Как познать себя.	Беседа		
4	4	Значение утренней гимнастики для организма Режим дня.	Проектная работа.		
Питание и здоровье (6 ч.)					
5	5	Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.	Просмотр тематических видеофильмов .		
2 модуль (5 ч.)					
6	1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания.	Просмотр тематических видеофильмов .		
7	2	Рацион питания.	Конференция.		
8	3	Основы правильного питания.	Круглый стол.		
9	4	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	Просмотр тематических видеофильмов .		

10	5	Кулинарные традиции современности и прошлого.	Экспресс – исследование.		
<p align="center">II триместр (11 ч.) 3 модуль (5 ч.) Моё здоровье в моих руках (6 ч.)</p>					
11	1	Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни».	Экспресс – исследование.		
12	2	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение смолоду».	Просмотр тематических видеофильмов .		
13	3	Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	Тематический диспут.		
14	4	Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха.	Ролевая игра «Перекресток истины».		
15	5	Значение гигиенических требований и норм для организма. Профилактика нарушений слуха, зрения.	Просмотр тематических видеофильмов .		
<p align="center">4 модуль (6 ч.)</p>					
16	1	Профилактика простудных заболеваний. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.	Экспресс – исследование.		
<p align="center">Я в школе и дома (6 ч.)</p>					
17	2	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	Просмотр тематических видеофильмов .		
18	3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро».	Спектакль.		
19	4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	Практикум доброты.		
20	5	Делу время, потехе час. Социально одобряемые нормы и правила поведения.	Рыцарский турнир.		
21	6	Правила поведения в образовательном учреждении. Гигиена одежды.	Ролевая игра «Словарь жизненных		

			приоритетов».		
<p align="center">III триместр (13 ч.) 5 модуль (6 ч.)</p>					
22	1	Правила хорошего тона.	Ролевая игра.		
<p align="center">Чтоб забыть про докторов (3 ч.)</p>					
23	2	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. «Разговор о правильном питании».	Пресс-конференция.		
24	3	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни». Закаливание организма.	День здоровья.		
25	4	Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники». Вкусные и полезные вкусоности.	Спектакль.		
<p align="center">Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)</p>					
26	5	Я и моё ближайшее окружение. Развитие познавательных процессов.	Парад профессиональных предпочтений.		
27	6	Значимые взрослые. Настроение в школе и дома.	Ролевая игра «Карта жизни».		
<p align="center">6 модуль (7 ч.)</p>					
28	1	Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика.	Дискуссия.		
29	2	Школа и моё настроение.	Круглый стол.		
<p align="center">«Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.)</p>					
30	3	Я и опасность. Игра «Мой горизонт».	Биатлон с вопрос - мишенями.		
31	4	Гордо реет флаг здоровья. Первая доврачебная помощь в летний период,	Дискуссия.		

32	5	Лесная аптека на службе человека.	Просмотр тематических видеофильмов .		
33	6	Опасности летнего периода.	Просмотр тематических видеофильмов .		
34	7	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	Просмотр тематических видеофильмов .		
Общее количество часов - 34					

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Черенкова Е. Ф. Зимние праздники и игры для детей. – М. ИКТЦ «ЛАДА», 2016.
2. Иванова Е. Ю. 100 игр, сценариев и праздников в детском саду и в начальной школе. - М.: ООО «Издательство «Астрель», 2017.
3. Антропова, М. В., Кузнецова, Л. М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2018
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
5. Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2008.
6. Воронина Г.А., Школы здоровья. Учебно-методическое пособие для учителей. Киров, 2014 г., Жуков М.Н. Подвижные игры. - 2 изд. - М.: Академия, 2019.

Технические средства обучения.

1. Телевизор.
2. Ноутбук.

Лист коррекции рабочей программы

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908416

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025