

МБОУ Засижьевская СШ

Рассмотрено председатель ШЭМС Примха Т.А. пр.№1 от 30.08.2024г.	Принято педагогический совет пр.№4 от 30.08.2024 г.	Утверждено директор школы Пчёлка Л.Ф приказ №81 от 30.08.2024г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Здоровичок»**

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Семенова Н.В.

Возраст: 10-11 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в классе: *1 ч. в неделю, 34 часа в год*

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровичок» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также на основе программы внеурочной деятельности «Здоровичок» автор – составитель: М.Г. Пряникова.

Программа «Здоровичок» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность программы определена тем, что здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Цели и задачи

Цель программы: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения

Занятия носят научно-образовательный характер. Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Программа «Здоровичок» рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. На четвертом году обучения занятия проводятся 40 минут.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 10-11 лет.

Содержание программы

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

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия:

- 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.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные результаты.

- 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 результаты:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, 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 результаты:

- 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).

Структура программы

4 класс (34 часа)

Введение. «Вот мы и в школе» (4 ч)

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье

Питание и здоровье (5 ч)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Мое здоровье в моих руках (7 ч)

Домашняя аптечка. Береги зрение смолоду. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за свое здоровье.

Я в школе и дома (6 ч)

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Что такое дружба. Как дружить в школе. Мода и школьные будни.

Чтоб забыть про докторов (4 ч)

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья. Разговор о правильном питании.

Я и мое ближайшее окружение (4 ч)

Вредные привычки и их профилактика. Школа и мое настроение. В мире интересного

Вот и стали мы на год взрослей (4 ч)

Я и опасность. Гордо реет флаг здоровья

Календарно- тематическое планирование занятий по внеурочной деятельности «Здоровичок» в 4 классе (1 час в неделю, 35 часов в год)

№	Название темы	Всего часов	Практика	Теория
1	Введение. «Вот мы и в школе»	4	2	2
2	Питание и здоровье	5	3	2
3	Мое здоровье в моих руках	7	4	3
4	Я в школе и дома	6	4	2
5	Чтоб забыть про докторов	4	2	2
6	Я и мое ближайшее окружение	4	2	2
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	3	1
	ИТОГО	34	20	14

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Всего часов	Практика	Теория	Дата
	Введение. «Вот мы и в школе»	4	2	2	
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»			1	04.09
2	Правила личной гигиены		1		11.09
3	Физическая активность и здоровье		1		18.09
4	Как познать себя			1	25.09
	Питание и здоровье	5	3	2	
5	Питание – необходимое условие для жизни человека			1	02.10
6	Здоровая пища для всей семьи			1	09.10
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1		16.10
8	Секреты здорового питания. Рацион питания		1		23.10
9	«Богатырская силушка»		1		06.11
	Мое здоровье в моих руках	7	4	3	
10	Домашняя аптечка			1	13.11
11	«Мы за здоровый образ жизни»		1		20.11
12	Марафон «Сколько стоит твое здоровье»		1		27.11
13	«Береги зрение смолоду»			1	04.12
14	Как избежать искривления позвоночника			1	11.12
15	Отдых для здоровья		1		18.12
16	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье		1		25.12
	Я в школе и дома	6	4	2	
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		1		15.01
18	«Класс не улица ребята и запомнить это надо»		1		22.01
19	Кукольный спектакль «Спеши			1	29.01

	делать добро»				
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?		1		05.02
21	Мода и школьные будни			1	12.02
22	Делу время, потехе час		1		19.02
	Чтоб забыть про докторов	4	2	2	
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		1		26.02
24	День здоровья. За здоровый образ жизни			1	05.03
25	Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники»			1	12.03
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные полезности»		1		19.03
	Я и мое ближайшее окружение	4	2	2	
27	Размышление о жизненном опыте			1	02.04
28	вредные привычки и их профилактика		1		09.04
29	Школа и мое настроение			1	16.04
30	В мире интересного		1		23.04
	Вот и стали мы на год взрослей	4	3	1	
31	Я и опасность			1	30.04
32	Игра «мой горизонт»		1		07.05
33	Промежуточная аттестация Проект «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»		1		14.05
34	Гордо реет флаг здоровья		1		21.05
	Итого	34	20	14	

Учебно-методическое обеспечение к программе

1. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.

5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное

10. Материально-техническое обеспечение

Компьютер
Проектор
Настенный экран