

Российская Федерация  
Республика Адыгея  
Муниципальное образование «Город Майкоп»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа №27»

Принято  
Педагогическим советом

Протокол № 2  
от 01.09.2021 г

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР



М.В. Яловая

01.09.2021г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «ОШ № 27»



Ю.В. Трипкош

Приказ от 01.09.2021г. № 132

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**Кружок: «Здоровейка»**

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Уровень обучения (класс) **начальное общее образование 4 класс**

Количество часов: **70**      Уровень: **базовый**

Учитель: **Липакова Елена Владимировна**

Программа разработана на основе  
(ФГОС НОО, ФГОС ООО),  
примерных программ внеурочной деятельности,  
составлена в соответствии с Основной  
образовательной программой МБОУ «ОШ №27»

2021-2022 уч. год

## Структура программы

Общая характеристика учебного предмета

Описание места учебного предмета в учебном плане

<b>1. Результативность освоения курса</b> .....	8-12.
<b>2. Содержание курса</b> .....	12-15
<b>3. Тематический план</b> учебного курса, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	15-19
<b>Приложение</b> .....	
Календарно-тематическое планирование.....	20-23
Информационно-методическое обеспечение.....	23-25

*Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерных программ внеурочной деятельности, в соответствии с Основной образовательной программой МБОУ «ОШ №27».*

Данная программа соответствует следующей нормативно-правовой базе:

**1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ**

(с изменениями и дополнениями). Федеральный закон № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся". (Зарегистрирован 25.12.2020 № 61828);

5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648- 20);

6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

7. Примерные рабочие программы начального общего образования по учебным предметам, опубликованные на сайте ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО» раздел «Примерные рабочие программы по учебным предметам»;

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

9. Примерная программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20));

10. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

**1. Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;**

2. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта»;

3. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Республики Адыгея:

4. Инструктивно-методические письма Министерства образования и науки Республики Адыгея:

- от 04.07.2011 № 3378 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 27.02.2012 г. № 859 «О новой редакции примерных учебных (образовательных) планов государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»

- от 06.07.2011 № 3406 «О методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Республики Адыгея, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»;

- Методические рекомендации по учебным предметам в части учета региональных, национальных- этнокультурных особенностей в соответствии с ФГОС» (разработаны Министерством образования и науки Республики Адыгея 2011-2015г)

- от 25.03.2014 № 1536 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов в соответствии с ФГОС НОО».

**Данная программа разработана в соответствии с:**

- Учебным планом МБОУ «ОШ №27» на 2021-2022 учебный год;

- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «ОШ №27» на 2021-2022уч.год;

- Программой воспитания МБОУ «ОШ №27».Календарным планом воспитательной работы.

- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 233 с.

- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятий и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация учащихся.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. 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;

### **2. 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.

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, проводятся **аудиторные и внеаудиторные занятия**, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

#### **Формы организации учебного процесса.**

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся в учебном кабинете, библиотеке, на пришкольном участке.

**Проектная деятельность** включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Проектная деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть

взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

**Основные методы и технологии.**

**Методы проведения занятий:** беседа, игра, викторины, экскурсии, КВН, наблюдение, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, консультация.

#### МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 70 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

## 1. Предполагаемая результативность освоения курса.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья 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.

#### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**



- **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 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).

### **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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям.**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Контроль и оценка планируемых результатов.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### ***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

## 2.Содержание программы..

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» **состоит из 7 разделов:**

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

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

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(8 ч.)***

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

#### **4 класс- 8 часов**

*Тема 1-2 «Здоровье и здоровый образ жизни»*

*Тема 3-4.Правила личной гигиены*

*Тема 5-7Физическая активность и здоровье*

*Тема 8Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)*

### ***Раздел 2. Питание и здоровье (11ч.)***

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- 11 часов**

*Тема 1-2Питание необходимое условие для жизни человека*

*Тема 3-4. Здоровая пища для всей семьи*

*Тема 5-8.Как питались в стародавние времена и питание нашего времени*

*Тема 9-10. Секреты здорового питания. Рацион питания*

*Тема 11 «Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН*

### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 14ч.)***

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 (14 часов)**

Тема 1-2 Домашняя аптечка  
Тема 3-4. «Мы за здоровый образ жизни»  
Тема 5-6 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»  
Тема 7-19 «Береги зрение с молодую».  
Тема 10-11 Как избежать искривления позвоночника  
Тема 12-13 Отдых для здоровья  
Тема 14 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

#### ***Раздел 4. Я в школе и дома (12ч.)***

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 (12 часов)**

Тема 1-2 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»  
Тема 3-4. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»  
Тема 5-7 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»  
Тема 8-9 Что такое дружба? Как дружить в школе?  
Тема 10-11 Мода и школьные будни  
Тема 12 Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

#### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов( 7ч.)***

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

##### **4 класс (7 часов)**

Тема 1-3 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  
Тема 4. День здоровья «За здоровый образ жизни».  
Тема 5-6 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»  
Тема 7 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

#### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (9ч.)***

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 (9 часов)**

Тема 1-2 Размышление о жизненном опыте  
 Тема 3-5. Вредные привычки и их профилактика  
 Тема 6-8 Школа и моё настроение  
 Тема 9 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

**Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (9ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**4 класс (9 часов)**

Тема 1-3 Я и опасность.  
 Тема 4-5 Лесная аптека на службе человека.  
 Тема 6. Игра «Мой горизонт»  
 Тема 7-9 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.

Темы экскурсий	Часы
«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
«Природа – источник здоровья»	1
«У природы нет плохой погоды»	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>

**3. Тематический план учебного курса,  
 в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,  
 отводимых на освоение каждой темы**

4 класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия	Основные виды воспитательной деятельности*	Перечень универсальных действий обучающихся	
						УУД	Чтение: работа с информацией
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8				Л-01	Ч1-01

1-2	«Здоровье и здоровый образ жизни»	2	1	1	Гражданско-патриотическое воспитание	Л-07 Л-09	Ч1-02 Ч1-04
3-4	Правила личной гигиены	2	1	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание	Л-11 Л-12 Л-14 Л-21	Ч1-05 Ч1-07 Ч2-01 Ч2-07
5-6	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	2	1	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание	Р-01 Р-03 Р-06	Ч3-01 Ч3-03
7-8	Физическая активность и здоровье.  <i>Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)</i>	2	1	1	Воспитание семейных ценностей Культуротворческое и эстетическое	Р-11 Р-16 П-01 П-02 П-03 П-04	Ч3-08
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	11				К-01	
9-10	Питание необходимое условие для жизни человека	2	1	1	Гражданско-патриотическое воспитание	К-02	
11-13	Здоровая пища для всей семьи	3	2	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание	К-03 К-04 К-11 К-12	
14-16	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	3	3		Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание	К-13 К-15	
17-18	Секреты здорового питания. Рацион питания	2	1	1	Воспитание семейных ценностей Культуротворческое и эстетическое	Н-01 Н-04	
19	Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН	1		1	Воспитание семейных ценностей	З-01	



					Культуротворческое и эстетическое	3-02 3-04 3-05 П-01 Э-01 Э-05	
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	14					
20-21	Домашняя аптечка	2	1	1	Духовно-нравственное Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
22-23	Мы за здоровый образ жизни»	2		2	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
24-25	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	2	1	1	Гражданско-патриотическое воспитание Культуротворческое и эстетическое		
26-28	Береги зрение с молодую»	3	2	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
29-30	Как избежать искривления позвоночника	2	1	1	Гражданско-патриотическое воспитание		
31-32	Отдых для здоровья	2	1	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
33	<u>Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина</u>	1	1		Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	12					

34-35	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	2	2		Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
36-37	Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	2	1	1	Гражданско-патриотическое воспитание		
38-40	Кукольный спектакль «Спешу делать добро»	3	2	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
41- 42	Что такое дружба? Как дружить в школе?	2	1	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
43-44	Мода и школьные будни	2	1	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
45	<b>Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина</b>	1	1		Воспитание семейных ценностей Культуротворческое и эстетическое		
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	7					
46-48	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	3	1	2	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
49	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1		1	Воспитание семейных ценностей Культуротворческое и эстетическое		
50 51	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные	2	2		Культуротворческое и эстетическое		

	вкусности				Гражданско-патриотическое воспитание		
52	<u>Разговор о правильном питании»</u> <u>Вкусные и полезные вкусности</u> <u>Текущий контроль знаний</u> <u>городской конкурс «Разговор о правильном питании»</u>	1			Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
<b>VI</b>	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	9					
53-54	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. <b>Выставка рисунков «Моё настроение»</b>  Мир эмоций и чувств.	2	1	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
55-57	Вредные и полезные привычки  Вредные привычки и их профилактика	3	2	1	Воспитание семейных ценностей Культуротворческое и эстетическое		
58-60	Школа и моё настроение	3	1	2	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание		
61	В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика	1	1		Воспитание семейных ценностей Культуротворческое и эстетическое		
	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	9					

62-64	Я и опасность. Лекарственные и ядовитые растения нашего края.  Опасности летом (просмотр видео фильма)	3	2	1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание	
65 66	Лесная аптека на службе человека	2	1	1	Гражданско-патриотическое воспитание	
67	Игра «Мой горизонт»	1		1	Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание	
68-70	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.	3	3		Культуротворческое и эстетическое Гражданско-патриотическое воспитание	

Аудиторные занятия-39ч  
Внеаудиторные занятия-29ч

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

**Приложение**

**Кружок «Здоровейка» (70 ч)**

**4 класс**

**«По дорожкам здоровья»**

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема занятия	Содержание и форма занятия
<b>I</b>	<b>8</b>		<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	
1-2	2	06.09 06.09	«Здоровье и здоровый образ жизни»	Беседа, презентация стихи, загадки.  Беседа, игры на свежем воздухе.
3-4	2	13.09 13.09	Правила личной гигиены	Беседы, игры, просмотр фильма. Практическое занятие.
5-6	2	20.09 20.09	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	Просмотр видеороликов, мультфильма. Викторина. Беседа, игры на свежем воздухе.
7-8	2	27.09 27.09	Физическая активность и здоровье.  <i>Как познать себя (Текущий контроль знаний – За</i>	Беседа.

			<i>круглым столом)</i>	Круглый стол
	<b>11</b>		<b><i>Питание и здоровье</i></b>	
9-10	2	02.10. 02.10	Питание необходимое условие для жизни человека	Беседа о правильном питании. Что такое меню. Игра.
11-13	3	11.10 11.10 18.10	Здоровая пища для всей семьи	Беседа. Просмотр видеофильмов. <b>Проектная деятельность «Чем я питаюсь»</b>
14-15 16	3	18.10 25.10 25.10  <b>2 четв.</b>	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Проект.	Беседа. Просмотр фильмов. Викторина.  Проектная деятельность.
17-18	2		Секреты здорового питания. Рацион питания	Беседа. Просмотр фильма. (экскурсия в школьный буфет)
19	1		«Богатырская силушка» Текущий контроль знаний – КВН	КВН
	<b>14</b>		<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	
20-21	2		Домашняя аптечка	Беседа. Просмотр фильма. Игры на свежем воздухе.
22-23	2		Мы за здоровый образ жизни»	Беседа. Просмотр фильма. Экскурсия в школьную библиотеку.
24 25	2		Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Эстафеты.
26 27 28	3		Береги зрение с молодую»	Просмотр видеороликов, беседа, презентация. Игры на свежем воздухе.

29 30	2		Как избежать искривления позвоночника	Правила поведения, беседа, просмотр мультфильмов.
31 32	2		Отдых для здоровья	Экскурсия.( занятие на пришкольном участке)
33	1		<u>Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина</u>	Беседа, викторина.
	<b>12</b>		<b><i>Я в школе и дома</i></b>	
34-35	2		Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Беседы, просмотр видеороликов, наблюдения.
36-37	2		Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	Беседа, просмотр видеороликов, наблюдения.
38-39 40	3		Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	<b>Проектная деятельность.</b> Подготовка и показ спектакля.
41 42	2		Что такое дружба? Как дружить в школе?	Просмотр фильмов. Беседа. Исследовательская работа (подбор упражнений)
43-44	2		Мода и школьные будни	Беседы. Просмотр фильмов. Наблюдения. (экскурсия по классам)
45	1		<b>Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний-игра викторина</b>	Текущий контроль знаний. Игра.
	<b>7</b>		<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	
46-47 48	3		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Чтение произведения, Игры, инсценировка.
49	1		День здоровья «За здоровый образ жизни».	Как правильно заниматься спортом? (беседа, презентация...) Игры на свежем воздухе, соревнования. Конкурс рисунков.
50 51	2		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	Беседа.
52	1		<u>Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»</u>	Беседы о сохранении и укреплении здоровья.

				Текущий контроль знаний. (игра)
	<b>9</b>		<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	
53-54	2		Моё настроение. Передай улыбку по кругу. <b>Выставка рисунков «Моё настроение»</b> Мир эмоций и чувств.	Беседа. Ролевые игры. Выставка рисунков. <b>Проектная деятельность</b> «Мир эмоций и чувств»
55-57	3		Вредные и полезные привычки Вредные привычки и их профилактика	Беседа о вредных и полезных привычках. Наблюдения.
58-59 60	3		Школа и моё настроение	Беседа, рисунки.
61	1		В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика	Текущий контроль знаний-
	<b>9</b>		<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	
62-64	3		Я и опасность. Лекарственные и ядовитые растения нашего края.  Опасности летом (просмотр видео фильма)	Исследовательская работа, игры, викторина.
65 66	<b>2</b>		Лесная аптека на службе человека	Беседы. Просмотр фильмов.
67	1		Игра «Мой горизонт»	Игра.
68-70	3		Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.	Итоговый контроль знаний- диагностика.



### Информационно-методическое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1	Примерные программы внеурочной деятельности.
2	Авторская программа кружка «Здоровейка» С.Д.Ганжи.
<b>Литература</b>	
3	<i>Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.</i>
4	<i>Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.</i>
5	<i>Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.</i>
6	<i>Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)</i>
7	<i>Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.</i>
8	<i>Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.</i>
9	<i>Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.</i>
10	<i>Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.</i>
11	<i>Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских про-грамм / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.</i>
12	<i>Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.</i>
13	<i>Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.</i>
14	<i>Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.</i>
15	<i>Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.</i>
16	<i>Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.</i>

<b>Технические средства обучения</b>	
17	Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.
18	Экспозиционный экран.
19	Мультимедийный проектор.
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
20	Видеофильмы (в том числе в цифровой форме).
21	Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме).
<b>Игры и игрушки.</b>	
22	Настольные развивающие игры.
23	Наборы карандашей, красок, альбомов для рисования.
24	Куклы для спектаклей.
<b>Оборудование класса</b>	
25	Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев.
26	Стол учительский с тумбой.
27	Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий.

