

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Дмитриевского района Курской области

МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**



Нестеренко И.В.

**[Педсовет № 1] от «30»
августа 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Воробьева В.В.

**[Приказ № 89] от «30»
августа 2024 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6342329)

"Здоровячок"

для обучающихся 4 класса

Алипова Николая Александровича

с. Селино 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Здоровячок» для 4 класса разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), Основной образовательной программой начального общего образования на 2024-2025 учебный год, учебного плана школы, с учётом программы воспитания МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год.

го образования (ООП НОО) МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» направлена на:

- профилактику и коррекцию нарушений здоровья, общее оздоровление организма;
- учит обучающихся правильным действиям в ситуациях, опасных для жизни и здоровья;
- помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие

коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Приобретаемые на уроках физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений:

- утренней зарядке;
- гимнастике до уроков;
- физминутках и подвижных играх во время перемен и прогулок;
- дополнительных занятий во внеурочное время.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором обучающиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа включает в себя и вопросы физического и духовного здоровья.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «Здоровячок» реализует спортивно-оздоровительное направление по внеурочной деятельности в 4 классе в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения. Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа разработана: на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью - актуальная задача современного образования.

Предлагаемый курс занятий нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование

гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьники учатся различным способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
 - познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
 - профилактика вредных привычек;
- 0 воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
 - воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВЯЧОК" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

В соответствии с учебным планом школы, рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» в 4 кл. рассчитана на 34 часа при 1 часе в неделю, что соответствует Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники

· часы здоровья

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1 "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, учащихся в образовательной организации, 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. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей.

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено, и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

Коммуникативные

В процессе обучения обучающиеся учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать поведение собственное и окружаю

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	"Вот мы и в школе"	4	Организация и проведение инструктажа по технике безопасности. Проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
2	"Питание и здоровье"	5	Организация питания учащихся.	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
3	"Моё здоровье в моих руках"	8	Проведение «Уроков здоровья» в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок,	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
4	"Я в школе и дома"	6	Организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, развивающих упражнений с разными предметами	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
5	Я в школе и дома"	4	Проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
6	Я в школе и дома". Промежуточная аттестация.	4	Проведение совместных мероприятий с родителями и детьми, например, по профилактике детского травматизма на дорогах	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	Организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
8	Всего	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	0	0	04.09.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
2	По стране Здоровейке	1	0	0	11.09.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
3	В гостях у Мойдодыра	1	0	0	18.09.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
4	Я хозяин своего здоровья	1	0	0	25.09.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	0	0	02.10.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
6	Культура питания. Этикет.	1	0	0	09.10.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
7	Я выбираю кашу	1	0	0	16.10.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
8	«Что даёт нам море»	1	0	0	23.10.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
9	Светофор здорового питания	1	0	0	06.11.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	0	0	13.11.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
11	Закаливание в домашних	1	0	0	20.11.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/

	условиях					
12	Урок здоровья «Будьте здоровы»	1	0	0	27.11.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
13	Иммунитет	1	0	0	04.12.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	0	0	11.12.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	0	0	18.12.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
16	Слагаемые здоровья	1	0	0	25.12.2024	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
17	Слагаемые здоровья	1	0	0	15.01.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
18	Я и мои одноклассники	1	0	0	22.01.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
19	Почему устают глаза?	1	0	0	29.01.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	0	0	05.02.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	Шалости и травмы	1	0	0	12.02.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	0	0	19.02.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	Умники и умницы	1	0	0	26.02.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	С. Преображенский «Огородники»	1	0	0	05.03.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/

25	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	1	0	0	12.03.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
26	Урок здоровья «Самый здоровый класс»	1	0	0	19.03.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
27	Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы	1	0	0	26.03.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
28	Мир эмоций и чувств.	1	0	0	09.04.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
29	Вредные привычки	1	0	0	16.04.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
30	«Веснянка». Промежуточная аттестация	1	1	0	23.04.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
31	В мире интересного	1	0	0	30.04.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
32	Я и опасность.	1	0	0	07.05.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
33	Чем и как можно отравиться. Презентация «Красивые грибы»	1	0	0	14.05.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
34	Первая помощь при отравлении	1	0	0	21.05.2025	http://fizkultura-na1-4.ru/ https://fk-i-s.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0		

