

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Успенская средняя общеобразовательная школа»  
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
от 31 августа 2022 г.  
Тол Е.В. Утицких

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Тол Е. Н. Парамонова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Тол А. Н. Черных  
Приказ № 1  
от 31 августа 2022 г.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности

«Здоровейка»

4 класс

Рабочую программу составила  
учитель начальных классов  
I квалификационной категории  
Т. А. Хлынина

Успенка, 2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности создана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций: Федерального государственного стандарта начального общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, основной образовательной программы начального общего образования школы, учебного плана общеобразовательного учреждения на 2022-2023 учебный год, Положения о рабочей программе школы, календарного учебного графика.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, с нормами СанПИНа, сориентирована на обучающихся начальных классов и может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой обучающихся из разных классов.

Данная программа направлена на формирование основ здорового образа жизни первоклассника, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой.

Программа является авторской, рассмотрена на заседании методического объединения учителей начальных классов.

Программа по внеурочной деятельности рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 4 класса составлена с учётом рабочей программы воспитания МКОУ «Успенская СОШ».

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

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:**

- **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.

**Содержание учебного предмета**

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

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

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

*Тема 3-4 Правила личной гигиены*

*Тема 5-6 Физическая активность и здоровье*

*Тема 7-8. Как 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.

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

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

*Тема 5-6. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени*

*Тема 7-8. Секреты здорового питания.*

*Тема 9. Рацион питания*

*Тема 10. День здоровья.*

*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.

*Тема 1-2. Домашняя аптечка*

*Тема 3-4. «Мы за здоровый образ жизни»*

*Тема 5-6. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»*

*Тема 7-8. «Береги зрение с молодю».*

*Тема 9-10. Как избежать искривления позвоночника*

*Тема 11-12. Отдых для здоровья*

*Тема 13-14. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний – викторина*

## ***Раздел. 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.

*Тема 1. «Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим»*

*Тема 2-3. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»*

*Тема 4. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»*

*Тема 5. Что такое дружба?*

*Тема 6-7. Как дружить в школе?*

*Тема 8-9. Мода и школьные будни.*

*Тема 10-11. Как правильно распределить свое время.*

*Тема 12. Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина*

### **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (8ч.)**

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

Тема 1-2. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.

Тема 3-4. Как защитить себя от болезней.

Тема 5. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 6. Кукольный спектакль. С. Преображенский «Огородники»

Тема 7-8. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»

### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (8 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 1-2. Размышление о жизненном опыте.

Тема 3-4. Внедренные привычки и их профилактика.

Тема 5-6. Школа и моё настроение.

Тема 7-8. В мире интересного. Текущий контроль знаний – итоговая диагностика.

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2-3. Первая помощь при отравлении

Тема 4-5. Первая помощь при травмах.

Тема 6. Подвижные игры.

Тема 7. Чему мы научились и чего достигли.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>К-во часов</b>
1.	Введение «Вот мы и в школе».	8 ч.
2.	Питание и здоровье.	11 ч.
3.	Моё здоровье в моих руках.	14 ч.
4.	Я в школе и дома.	12 ч.
5.	Чтоб забыть про докторов.	8 ч.
6.	Я и моё ближайшее окружение.	8 ч.
7.	«Вот и стали мы на год взрослей».	7 ч.
	Итого	68 часов

№ п/п	Тема занятия	К-во часов	Д/З	Дата по плану	Дата по факту
1-2	«Здоровье и здоровый образ жизни	2	Нет заданий		
3-4	Правила личной гигиены	2	Нет заданий		
5-6	Физическая активность и здоровье	2	Нет заданий		
7-8	Как познать себя?	2	Нет заданий		
9-10	Питание – необходимое условие для жизни человека	2	Нет заданий		
11-12	Здоровая пища для всей семьи	2	Нет заданий		
13-14	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	Нет заданий		
15-16	Секреты здорового питания.	2	Нет заданий		
17	Рацион питания.	1	Нет заданий		
18	День здоровья	1	Нет заданий		
19	«Богатырская силушка»	1	Нет заданий		
20-21	Домашняя аптечка	2	Нет заданий		

22-23	«Мы за здоровый образ жизни»	2	Нет заданий		
24-25	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	2	Нет заданий		
26-27	«Береги зрение смолоду».	2	Нет заданий		
28-29	Отдых для здоровья	2	Нет заданий		
30-31	Как избежать искривления позвоночника	2	Нет заданий		
32-33	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	2	Нет заданий		
34	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	Нет заданий		
35-36	«Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо!»	2	Нет заданий		
37	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	Нет заданий		
38	Что такое дружба?	1	Нет заданий		
39-40	Как дружить в школе?	2	Нет заданий		
41-42	Мода и школьные будни	2	Нет заданий		
43-44	Как правильно распределить свое время	2	Нет заданий		
45	Делу время, потехе час.	1	Нет заданий		

46-47	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	2	Нет заданий		
48-49	Как защитить себя от болезней	2	Нет заданий		
50	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	Нет заданий		
51	Кукольный спектакль. С.Преображенский «Огородники»	1	Нет заданий		
52-53	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2	Нет заданий		
54-55	Размышление о жизненном опыте	2	Нет заданий		
56-57	Вредные привычки и их профилактика	2	Нет заданий		
58-59	Школа и моё настроение	2	Нет заданий		
60-61	В мире интересного.	2	Нет заданий		
62	Я и опасность.	1	Нет заданий		
63-64	Первая помощь при отравлении	2	Нет заданий		
65-66	Первая помощь при травмах.	2	Нет заданий		
67	Подвижные игры	1	Нет заданий		



68	Чему мы научились и чего достигли.	1	Нет заданий		
	Итого:	68			

