
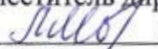
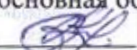


МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области

«Принято»  
на заседании МО  
Учителей-предметников  
Протокол №1 от 31.08.2022г.  
 /Е.А.Звягинцева/

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
 /Л.Н.Молчанова/  
31.08.2022г.

«Утверждено»  
Приказ №45 от 31.08.2022 г.  
Директор МБОУ «Букреевская  
основная общеобразовательная школа»  
 В.К. Чернышева

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
начального общего образования  
клуб «Здоровейка»  
(спортивно-оздоровительное направление )  
4 класс**

2022 – 2023 учебный год

Учитель: Беседина С.А.

д. Букреевка – 2022

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Программа внеурочной деятельности построена на основе авторской программы курса «Здоровье», под редакцией д.м.н. В.Н. Касаткина, которая рассчитана на учащихся 1 – 4 классов.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### Личностные УУД

будут сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- основные приемы укрепления физического и душевного здоровья;
- правила предупреждения развития вредных привычек;
- способы развития полезных привычек и активного образа жизни.

#### Метапредметные УУД

##### *Регулятивные УУД:*

*Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса .

##### *Познавательные УУД:*

Делать предварительный отбор источников информации.

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

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 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 .

*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 кружки 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.

Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе, 35 часов, реализуемых в период начального обучения во 2- 4 классах.

### Содержание предмета, курса

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «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.

В процессе реализации программы предусматривается использование следующих видов деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

Образовательная программа клуба «Здоровейка» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы организации деятельности: познавательные беседы, познавательные путешествия, просмотр электронных программ, веселые физминутки, коммуникативные упражнения, экскурсии

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений ученика начальных классов к базовым ценностям,

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы организации деятельности: практические занятия, игровые упражнения, практикум, коммуникативные упражнения

Третий уровень результатов – получение обучающимися начальных классов опыта самостоятельного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы организации деятельности: игры, сюжетно-ролевые игры, тренинги, практические занятия.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Контроль будет осуществляться в виде следующих форм организации деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, практические занятия.

Программа предполагает использование различных видов учебной деятельности (групповая работа, самостоятельная работа, беседа, поиск информации с использованием средств ИКТ, ролевая игра, инсценировка и т.п.).

#### Раздел 1. Самопознание

Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах  
Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций. Правила поведения в общественных местах. Права и признавать взаимные обязательства в семье.

Органы и части тела, их функциональное предназначение. Телесные ощущения.

Отличия состояние здоровья от состояния болезни. Признаки усталости.

### **Раздел 2. Школа здорового питания**

Питание-основа жизни. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

Гигиена питания. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.

Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.

Умение мыть посуду и столовые приборы.

### **Раздел 3. Школа здоровья**

Гигиена полости рта, ослепительная улыбка на всю жизнь

Зачем человеку нужен рот и что в нем находится, правила ухода за зубами.

Как правильно чистить зубы. Основные правила личной гигиены полости рта.

Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

О пользе гигиенических процедур. Комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.

Гигиена труда и отдыха. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления.

Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром.

«Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете.

### **Раздел 4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами**

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества. Как избегать ситуации пассивного курения.

Алкоголизм и наркомании - трудноизлечимые заболевания. Формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

### **Раздел 5. Безопасность детей на дорогах**

Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

#### **Раздел 6. Поведение в экстремальных ситуациях**

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстремальной помощи:01,02,03,04, 112  
службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

Три модели поведения в экстремальной ситуации: «зиви на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

Обращение за помощью в экстремальной ситуации. Способы тушения огня. Эвакуации из помещения при возникновении пожара.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (всего)
1.	Самопознание через чувство и образ	5
2.	Школа здорового питания	5
3.	Школа здоровья	8
4.	Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	4
5.	Безопасность детей на дорогах.	6
6.	Поведение в экстремальных ситуациях.	6
	Итого:	34

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в соответствии с направлениями, обозначенными в требованиях ФГОС ОО (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, общеинтеллектуальное, общекультурное, социальное) в рамках выбранных школьниками видов деятельности. В данных направлениях используются следующие виды внеурочной деятельности: словесно-логические, образно-художественные, трудовые, игровые.

**Формы внеурочной деятельности по направлениям**, в соответствии с требованиями ФГОС ОО:

**Спортивно-оздоровительное.**

Организация Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение занятий по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, площадки.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	<b>Самопознание через чувство и образ (5 ч)</b> Я познаю себя. Какой я (привычки, поступки).	1	2.09	
2	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1	9.09	
3	Человек в мире людей.	1	16.09	
4	Добрым быть гораздо лучше, чем завистливым и злым.	1	23.09	
5	Легко ли со мной окружающим?	1	30.09	
6	<b>Школа здорового питания (5 ч)</b> Питание и эмоциональное состояние	1	07.10	
7	Пищеварение: как это происходит?	1	14.10	



8	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1	21.10	
9	Особенности питания растущего организма	1	28.10	
10	Гигиена	1	11.11	
11	<b>Школа здоровья (8 ч)</b> Я расту. Мой вес, рост, осанка.	1	18.11	
12	Как помочь себе учиться	1	25.11	
13	Режим дня	1	02.12	
14	Составление индивидуального режима дня	1	09.12	
15	Как улучшить свою память	1	16.12	
16	Физкультура. Как помочь себе стать сильным.	1	23.12	
17	Игры на развитие внимания	1	13.01	
18	Игровое занятие «Сильные и ловкие»	1	20.01	
19	<b>Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (4 ч)</b> Вещества, которые наносят вред организму.	1	27.01	
20	Уроки навыков жизни. Первое знакомство и завязывание дружеских отношений.	1	03.02	
21	Формирование дружеских отношений.	1	10.02	
22	Формирование личного мнения и умения отказывать.	1	17.02	
23	<b>Безопасность детей на дорогах (6 ч)</b> Дорожные знаки	1	03.03	
24	Что мешает видеть проезжую часть улицы.	1	10.03	
25	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы.	1	17.03	
26	Переход улиц. Пешеходный переход.	1	24.03	
27	Я – пешеход. (Практическое занятие)	1	07.04	
28	Занятие – практикум «Безопасное движение»	1	14.04	
29	<b>Поведение в экстремальной ситуации (6 ч)</b> Чрезвычайные ситуации	1	21.04	
30	Как вести себя в чрезвычайной ситуации	1	28.04	

31	Поведение при пожаре	1	05.05	
32	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	12.05	
33	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	1	19.05	
34	Травмы. Первая медицинская помощь.	1	26.05	