




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Борковская средняя общеобразовательная школа муниципального образования - Шиловский муниципальный район Рязанской области

| | | |
|---|--|---|
| РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № 1 от 28.08.2024г Руководитель ШМО  Н.П. Парватова | СОГЛАСОВАНО 29.08.2024г Заместитель директора по УВР  Ж.В. Козина | УТВЕРЖДАЮ МБОУ Приказ № 76 от 29.08.2024г Директор школы  С.И. Тагунова |
|---|--|---|

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка»

Начальное общее образование

(II ступень)

4 класс

- Рабочая программа составлена на основе рабочей программы МБОУ Борковская сош «Здоровейка. 1-4 классы»
- Количество часов, отводимых на изучение данного курса
–1 час/нед., 34 часа в год.
- Учитель физической культуры Илларионова Лариса Васильевна
- Срок реализации программы 2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Я, ты, он, она – мы здоровая семья. 4 класс» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка.1-4 классы» МБОУ Борковская сош, реализующей программу «Здоровейка. 1-4 классы» автора М.Г. Пряниковой, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом учебного плана МБОУ Борковская сош на 2024 – 2025 учебный год и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы.

Рабочая программа составлена на 34 полных недели из расчёта 1 час в неделю (34 часа в год).

Рабочая программа реализует рабочую программу «Здоровейка. 1-4 классы» МБОУ Борковская сош, в части 4 класса без изменений, при полном совпадении количества часов программы с количеством часов в учебном плане.

Рабочая программа реализуется через внеурочную деятельность учащихся в форме кружковых занятий.

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. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я, ты, он, она – мы здоровая семья. 4 класс» 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я, ты, он, она – мы здоровая семья. 4 класс» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цели программы:

- 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Я, ты, он, она – мы здоровая семья. 4 класс».

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 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, которые должны
приобрести обучающиеся в процессе реализации
программы внеурочной деятельности
«Я, ты, он, она – мы здоровая семья. 4 класс».**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я, ты, он, она – мы здоровая семья. 4 класс» 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.

Содержание программы «Я, ты, он, она – мы здоровая семья.

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год.

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|----------------------|---------------------------------|
| | | | теория | практические занятия | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье. | 5 | 3 | 2 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках. | 7 | 4 | 3 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома. | 6 | 3 | 3 | Игра-викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов. | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение. | 4 | 2 | 2 | Беседа |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей». | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга здоровья |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

**Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности «Я, ты, он, она – мы здоровая семья. 4 класс».
(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа в год)**

| № зан. п/п | Наименование разделов и дисциплин | Дата | | В том числе | | | Форма контроля |
|---|--|------|------|-------------|--------------|------------------|----------------|
| | | план | факт | беседы | деловые игры | практич. занятия | |
| Раздел «Введение “Вот мы и в школе”». (4 часа) | | | | | | | |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни». | | | | | 1 | |
| 2 | Правила личной гигиены. | | | | | 1 | |
| 3 | Физическая активность и здоровье. | | | 1 | | | |
| 4 | Как познать себя. За круглым столом. | | | | | 1 | Круглый стол |
| Раздел «Питание и здоровье». (5 часов) | | | | | | | |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека. | | | 1 | | | |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи. | | | | | 1 | |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. | | | 1 | | | |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания. | | | 1 | | | |
| 9 | Богатырская силушка. | | | | | 1 | КВН |
| Раздел «Моё здоровье в моих руках» .(7 часов) | | | | | | | |
| 10 | Домашняя аптечка. | | | 1 | | | |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни». | | | 1 | | | |
| 12 | Марафон «Сколько стоит моё здоровье». | | | | | 1 | |
| 13 | «Береги зрение смолоду». | | | | | 1 | |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника. | | | | | 1 | |
| 15 | Отдых для здоровья. | | | 1 | | | |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. | | | 1 | | | викторина |
| Раздел «Я в школе и дома». (6 часов) | | | | | | | |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». | | | 1 | | | |
| 18 | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!». | | | 1 | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|---|
| 19 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро». | | | | | 1 | |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | | | | | 1 | |
| 21 | Мода и школьные будни. | | | 1 | | | |
| 22 | Делу время, потехе час. | | | | | 1 | викторина |
| Раздел «Чтоб забыть про докторов». (4 часа) | | | | | | | |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. | | | 1 | | | |
| 24 | День здоровья «За здоровый образ жизни». | | | | | 1 | |
| 25 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники». | | | | | 1 | |
| 26 | «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. | | | | | 1 | конкурс «Разговор о правильном питании» |
| Раздел «Я и моё ближайшее окружение». (4 часа) | | | | | | | |
| 27 | Размышление о жизненном опыте. | | | 1 | | | |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика. | | | 1 | | | |
| 29 | Школа и моё настроение. | | | | | 1 | |
| 30 | В мире интересного. | | | | | 1 | Беседа |
| Раздел «Вот и стали мы на год взрослей». (4 часа) | | | | | | | |
| 31 | Я и опасность. | | | 1 | | | |
| 32 | Игра «Мой горизонт». | | | 1 | | | |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья. | | | | | 1 | |
| 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Книга здоровья. | | | | | 1 | Диагностика |

Материально-техническое оборудование и учебно - методическое обеспечение, имеющееся в наличии и используемое в Борковской средней общеобразовательной школе по внеурочной деятельности «Я, ты, он, она – мы здоровая семья. 4 класс».

1. Программа «Здоровьесберегающие технологии». Автор М.Г.Пряникова.
2. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка. 1-4 классы» МБОУ Борковская сош.
3. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Я, ты он, она – мы здоровая семья. 4 класс».
4. Обеспеченность ИКТ:
интерактивная доска, проектор;
маркерная доска;
компьютер;
ноутбук;
нетбуки;
копировальный аппарат;
фотоаппарат;
принтер.
5. ЦОР www.school2100.ru;
<http://school-cjlllection.edu/ru>
www.Фестиваль1сентября.ru

Оценка планируемых результатов.

Программа внеурочной деятельности «Я, ты, он, она – мы здоровая семья. 4 класс» 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.

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.