


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №4 с углублённым изучением отдельных
предметов Советского городского округа»

РАССМОТРЕНО:
На Педагогическом Совете
« 28» марта 2019 г.
Протокол № 4

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
 Поладич Е.А.
«28» марта 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 4
с УДОПСО»
 Г.О.Кравцов
Приказ № 32/2
«29» марта 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Здоровый ребенок-успешный ребенок»
Направление: спортивно- оздоровительное
4 А класс**

2019-2020 уч.год

Составитель:

**Илющенко Елена Игнатьевна,
учитель начальных классов**

г. Советск

2019 г.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Здоровый ребенок - успешный ребенок» в МБОУ «СОШ №4 с УИОП СГО» для 4 классов на 2019-2020 учебный год составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный государственный стандарт общего образования.
3. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений №3 в САНПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
5. Федеральный закон от 01.12.2007г.№309-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
8. Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №4 с УИОП СГО».

Программа рассчитана на 1 год: 1 час в неделю, 34 часа в год. Форма проведения - заседание клуба здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» 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.

Занятия проводятся в режиме активных методов обучения: дискуссии, обсуждение реальных ситуаций, учебные и ролевые игры. Именно в этом возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Занятия ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, способствуют развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» может рассматриваться как одна из возможностей для формирования 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 «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» 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.

1. Цели конкретизированы следующими задачами:

Формировать:

- представления 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;

- навыки конструктивного общения;

- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучать:

- 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе, что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выпускник младших классов школы должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

Решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять

ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» 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 «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» - 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» обучающиеся научатся:

- основным вопросам гигиены, касающимся профилактики вирусных заболеваний, передающимся воздушно-капельным путем;
 - особенностям влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
 - особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
 - основам рационального питания;
 - правилам оказания первой помощи;
 - способам сохранения и укрепления здоровья;
 - основам развития познавательной сферы;
 - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- будут иметь возможность научиться**

- 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.

Ожидаемые результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- представлять двигательную активность как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3.Содержание программы

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе Определение понятия «здоровье».

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

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

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.

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

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.

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

- Тема 2.* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим
Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»
Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
Тема 5 Как обезопасить свою жизнь
Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

Раздел 4. Я в школе и дома.)

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* Мой внешний вид –залог здоровья .
Тема 2 Зрение – это сила
Тема 3 Осанка – это красиво
Тема 4 Весёлые переменки
Тема 5 Здоровье и домашние задания
Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим
Текущий контроль знаний.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

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

- Тема 1* Хочу остаться здоровым
Тема 2. Вкусные и полезные вкусы
Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»
Тема 4«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

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.

- Тема 1* Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
Тема 2. Вредные и полезные привычки.
Тема 3 Я б в спасатели пошел. Текущий контроль знаний- ролевая игра

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

- Тема 1* Опасности летом (просмотр видео фильма)
Тема 2. Первая доврачебная помощь
Тема 3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»
Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего, час.	Дата	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>			
1.1	Дорога к доброму здоровью	1		
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1		
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		праздник
II	<i>Питание и здоровье</i>			
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1		
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеет ли мы правильно питаться)	1		
2.4	Как и чем мы питаемся	1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1		викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>			
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1		
3.2	Полезные и вредные продукты.	1		
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1		
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1		
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1		викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>			
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
4.2	Зрение – это сила	1		
4.3	Осанка – это красиво	1		
4.4	Весёлые переменки	1		
4.5	Здоровье и домашние задания	1		

4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1		Игра- викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>			
5.1	«Хочу остаться здоровым».	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1		
	<u>День здоровья</u>			
5.3	«Как хорошо здоровым быть»	1		
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>			
	Моё настроение Передай улыбку по кругу.			день вежливос ти
6.1	Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
6.2	Вредные и полезные привычки	1		
6.3	«Я б в спасатели пошел»	1		Ролевая игра
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>			
VII				
	Опасности летом (просмотр видео фильма)			
7.1		1		
7.2	Первая доврачебная помощь	1		
	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»			
7.3		1		
7.4	Чему мы научились за год.	1		диагностика
7.5	Промежуточная аттестация. Защита проектов.	1		
	Итого	34		

