

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАТУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Хатунская СОШ»
от 08.09.20 г. № 090

Рубан Е.Г.



МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФГОС НОО
«ЗДОРОВЕЙКА»
(спортивно-оздоровительное направление)
4 КЛАСС**

Составитель:
Иванова Марина Сергеевна
учитель начальных классов
Первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей младшего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического соматического здоровья. Данная программа способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Цели и задачи курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно - воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками;
- снижение состояния психологического дискомфорта и тревожности; умение управлять эмоциями;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, развития навыков самоконтроля и самооценки в отношении здоровья.
- Цели конкретизированы следующими **задачами**:
- Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Уроки Здоровья».
- Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.

- Дать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
- Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
- Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
- Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся через совместную игровую и творческую деятельность.
- Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.

Требования к уровню подготовки учащихся

Личностные результаты

Учащийся научится:

- бережно относиться к своему здоровью и получит установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- принимать и осваивать социальную роль обучающегося;
- готовности и способности к саморазвитию,
- мотивации к учению и познанию,
- основам российской, гражданской идентичности;
- готовности слушать собеседника и вести диалог;
- 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- потребности в проведении самоконтроля и в оценке результатов учебной деятельности;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- способности к саморазвитию.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- научится работать по предложенному учителем плану.
- научится совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Учащийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в полученных знаниях;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- оценивать результат своих действий;
- прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала.

Познавательные

Учащийся научится:

- извлекать необходимую информацию в ходе изучения новой темы;
- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию;
- делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Учащийся получит возможность научиться:

- дополнять и расширять имеющихся знаний и представлений о своем организме и здоровом образе жизни;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Коммуникативные

Учащийся научится:

- обмениваться мнениями;
- слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания;
- принимать другое мнение и позицию,
- допускать существование различных точек зрения;
- формулировать свои затруднения.

Учащийся получит возможность научиться:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Учащийся научится:

- основным правилам гигиены и здорового образа жизни;
- правилам безопасного поведения на улицах и дорогах;
- правилам поведения при возникновении пожара;
- правилам личной гигиены;
- использовать механизмы и способы поддержания здоровья;
- умению использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- умению учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- умению жить в гармонии с окружающим миром;
- умению вести здоровый образ жизни.

Учащийся получат возможность научиться:

- обосновывать основные правила гигиены и здорового образа жизни, необходимость их соблюдения;
- выдвигать предположения и доказывать их;
- понимать учебную задачу каждого урока ЗОЖ и стремиться ее выполнять;
- работать в паре, используя представленную информацию для получения новых знаний;
- отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.
- осознавать 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;
- не иметь вредных привычек;
- соблюдать свой режим дня и знать его значение для здоровья;
- сохранять и укреплять здоровье: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- соблюдать правила безопасного поведения
- своевременно оказывать первую помощь, которая позволит избавить человека от серьезного нарушения здоровья.

Учебно-тематический план. Содержание учебного предмета.

1. **«Школа- наш второй дом»:** личная гигиена, утренняя гимнастика, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи (19ч.)
2. **«Я и мое здоровье»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений деятельности организма, здоровый образ жизни (14ч.)
3. **«Спорт— это здорово»:** конкурсы, соревнования, праздники (35ч.)

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырёх лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье. Закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости правильного питания.

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.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
I.	«Школа- наш второй дом»	19
1.	Гигиена тела.	6
2.	Утренняя гимнастика.	7
3.	Культура поведения.	6
II.	«Я и мое здоровье»	14
1.	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	4
2.	Режим дня	3
3.	Здоровый образ жизни.	7
III.	«Спорт— это здорово»	35
1.	Спортивные игры.	22
2.	Соревнования.	9
3.	Вот и стали мы на год взрослей.	5
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Аудиторные занятия	Вне-аудиторные занятия	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Гигиена тела. (беседа)	1		1-4 сентября	
2.	Как правильно чистить зубы. (беседа, практикум)		1	7-11 сентября	
3.	Гигиена одежды. (практикум)		1	7-11 сентября	
4.	Закаливание (беседа)	1		14-18 сентября	
5.	Школа и моё настроение.		1	14-18 сентября	
6.	Прогулка в любую погоду. Экскурсия в осенний лес.		1	21-25 сентября	
7.	Утренняя гимнастика (практикум)		1	21-25 сентября	
8.	Составление комплекса утренней гимнастики (беседа, практические занятия)	1		29-2октября	
9.	Подвижные игры.		1	29-2октября	
10.	Делу – время, потехе – час.		1	12-16 октября	
11.	Звуки природы (дыхательная гимнастика)		1	12-16 октября	
12.	Прогулка в парковой зоне. (в лесу)		1	19-23 октября	
13.	Спокойные настольные игры. (шашки, шахматы, пазлы)	1		19-23 октября	
14.	Культура поведения.			26-30 октября	
15.	Беседа о культуре поведения.		1	26-30 октября	
16.	Поиграем в гости.		1	2-6 ноября	
17.	Мы пешеходы и пассажиры. (практикум)		1	2-6 ноября	
18.	Безопасный путь домой. (практические занятия)		1	9-13 ноября	
19.	Как обращаться с бездомными животными. (беседа)		1	9-13 ноября	
20.	Безопасное поведение в школе. (составление свода правил).	1		23-27 ноября	
21.	Экология. (просмотр фильма)		1	23-27 ноября	
22.	Игра «Земля, вода, воздух»		1	30-2 декабря	
23.	Подвижные игры. На свежем воздухе.		1	30-2 декабря	
24.	Нужные и ненужные тебе	1		7-11 декабря	

	лекарства. Домашняя аптечка.				
25.	Беседа о режиме дня.		1	7-11 декабря	
26.	Я и мой день. (беседа, практикум)		1	14-18 декабря	
27.	Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.		1	14-18 декабря	
28.	Беседа о здоровом образе жизни. (Профилактика вредных привычек)		1	21-25 декабря	
29.	Профилактика вредных привычек. (курение)(фильм)		1	21-25 декабря	
30.	Поиграем- отдохнем! Лепка снежных фигур.		1	28-30 декабря	
31.	Игры на свежем воздухе.		1	28-30 декабря	
32.	Первая помощь при ушибах, порезах, ссадинах. (беседа)	1		11-15 января	
33.	Первая помощь при порезах. (практикум)		1	11-15 января	
34.	Прогулка.		1	18-22 января	
35.	Беседа о спортивных играх. (история)	1		18-22 января	
36.	Игры на свежем воздухе. Лепка снежных фигур.		1	25-29 января	
37.	Богатырские потешки. Снежный бой.		1	25-29 января	
38.	Игры с мячом. Футбол на снегу.		1	1-5 февраля	
39.	Тихие игры. (шашки, шахматы)	1		1-5 февраля	
40.	Весёлые состязания. Перетягивание каната.		1	8-12 февраля	
41.	Мы за Здоровый Образ Жизни!		1	8-12 февраля	
42.	Строим снежную крепость.		1	22-26 февраля	
43.	Лепим снеговика.		1	22-26 февраля	
44.	Лепим снеговика.		1	1-5 марта	
45.	Физический труд на свежем воздухе. (расчищаем дорожки к кормушкам).		1	1-5 марта	
46.	Просмотр тематических видеofilьмов.	1		9-12 марта	
47.	Катание с горы на ледянках.		1	9-12 марта	
48.	Катание с горы на ледянках.		1	15-19 марта	

49.	Лепим снежные фигуры.		1	15-19 марта	
50.	Лепим снежные фигуры		1	22-26 марта	
51.	Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров»	1		29-апреля	
52.	Физический труд на свежем воздухе. (Уборка пришкольного участка.)		1	29-апреля	
53.	Физический труд на свежем воздухе. (Уборка пришкольного участка.)		1	12-16 апреля	
54.	Игры на свежем воздухе.		1	12-16 апреля	
55.	Правила безопасной езды на велосипеде. (беседа)	1		19-23 апреля	
56.	ПДД (беседа, практические занятия)		1	19-23 апреля	
57.	Беседа о видах спорта.		1	26-30 апреля	
58.	Веселые старты.		1	26-30 апреля	
59.	К тайникам силы. (правильное питание)	1		4-7 мая	
60.	Игры со скакалками.		1	4-7 мая	
61.	Вышибалы.		1	11-14 мая	
62.	Мини- футбол.		1	11-14 мая	
63.	Мини-волейбол.		1	17-21 мая	
64.	Шашечный турнир.		1	17-21 мая	
65.	Игра в классики.		1	17-21 мая	
66.	Дорожные знаки.		1	24-28 мая	
68.	Чему мы научились и чего достигли.	1		24-28 мая	
ИТОГО:		14	54		

Лист корректировки

Рассмотрено и принято на заседании ШМО классных руководителей
Протокол № 1 от «28» августа 2020 года.

Руководитель ШМО классных руководителей  (Семцова Т.В.)

Рекомендации

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
«31» августа 2020 г.



(Волкова Н.А.)

Заключение
