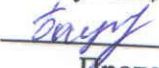


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию г. Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 56»
Октябрьского района г. Барнаула

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей

Руководитель МО
 (Бауэр Я. Н.).
Протокол № 3
от « 24 » 08 2023 г.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 13
от « 25 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 (Степанова)
Приказ № 142/1
от « 25 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Кружка
«Уроки здоровья»
уровень начального общего образования
срок освоения: 4 года(4 а класс)

Составитель: Генералова Т.В.
учитель начальных классов

г. Барнаул, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Уроки Здоровья» разработана в соответствии :

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта №286 от 31.05.2021года начального общего образования
- 2.Учебного плана МБОУ «СОШ №56»».
3. Календарного учебного графика МБОУ «СОШ №56».
- 4.Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №56»
- 5.СанПин- 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Формирование культуры здоровья 1-4 классы. А.Г. Макеева. Просвещение. 2013 г.

Учебно- методический комплект: Н.А. Федорова, Физическая культура. Подвижные игры 1 – 4 классы для общеобразовательных организаций – Издательство «Экзамен» – М.: 2016.

В.И.Лях, Физическая культура 1 – 4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016г

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности в 4 классе

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися «Азбуки здоровья»

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Наше здоровье (4 часа)

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. *Практические занятия.* Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя»

2. Как помочь сохранить здоровье. (3 часа)

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. *Практические занятия.* Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий»

3. Что зависит от моего решения. (2 часа)

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение. *Практические занятия*

Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони»

4. Злой волшебник табак.(3 часа)

Что мы знаем о курении. Курить – здоровью вредить. Выпуск стенгазеты. Игра «Волшебный стул».

5. Почему некоторые привычки называются вредными. (5 часов)

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь «НЕТ». «Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения.

6. Помоги себе сам. (3 часа)

Беседа «Волевое поведение»

Практические занятия

Игра «Дерево решений»

7. Злой волшебник – алкоголь. (3 часа)

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор.

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем»

8. Злой волшебник – наркотик. (2 часа)

Беседа «Наркотик – смерть»

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

9. Мы – одна семья. (4 часа)

Мальчишки и девчонки. Моя школьная семья. Моя семья, мои традиции.

Выставка рисунков «Моя семья» Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

10. Мы – за здоровый образ жизни! (5 часов)

Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Игра-путешествие «Будьте здоровы». КВН «Наше здоровье». День здоровья. «Культура здорового образа жизни» Игра – соревнование.

Формы подведения реализации программы внеурочной деятельности:

- театрализованное действие, разыгрывание сценок;
- спортивный праздник, эстафеты, конкурсы;
- сюжетно-ролевые игры;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»;
- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

Основные формы работы на занятии: индивидуальные, групповые и коллективные (игровая деятельность)

При соотношении прогнозируемого планирования составленным на 2023-2024 учебный год, расписанием и календарным учебным графиком количество часов составило в 4 «А» классе 34 часа. Изменения компенсируются перепланировкой подачи материала (см. раздел «Календарно-тематическое планирование»).

Четверть	4 «А»
1 четверть	7
2 четверть	8
3 четверть	9
4 четверть	8
итого	34

Тематическое планирование в 4 «А» классе

№ п/п	Тема	Форма организации	Кол-во часов	ЦОР	
1.1	Наше здоровье. 4ч Что такое здоровье?	Беседа	1	07.09	http://school-collection.edu.ru/
2.2	Что такое эмоции?	Практическое задание	1	14.09	http://planetashkol.ru/
3.3	Чувства и поступки.	Практическое задание	1	21.09	
4.4	Стресс	Сценки	1		http://planetashkol.ru/
5.1	Как помочь сохранить здоровье. 3ч Учимся думать и действовать.	Практическое задание	1	28.09	

6.2	Учимся находить причину и последствия событий.	Практическое задание	1	05.10	http://school-collection.edu.ru/
7.3	Умей выбирать.	Практическое занятие	1	12.10	
8.1	Что зависит от моего решения.2ч Я принимаю решение.	Практическое занятие	1	19.10	http://planetashkol.ru/
9.1					
9.2	Я отвечаю за свое решение.	Практическое занятие	1	02.11	http://planetashkol.ru/
10.1	Злой волшебник табак.3ч Что мы знаем о курении.		1	09.11	
11.2	Курить - здоровью вредить.			16.11	
12.3	Выпуск стенгазеты.			23.11	http://school-collection.edu.ru/
13.1	Почему некоторые привычки называются вредными.5ч Зависимость		Практическое задание	30.11	
14.2	Умей сказать «нет»	Практическое задание	1	07.12	
15.3	Как сказать «нет»	Практическое задание	1	14.12	
16.4	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	Практическое задание	1	21.12	http://planetashkol.ru/
17.5	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	Практическое задание	1	11.01	http://planetashkol.ru/
18.1	Помоги себе и другому. 3ч Волевое поведение	Практическое задание	1	18.01	
19.2	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	Практическое задание	1	25.01	http://planetashkol.ru/

20.3	«Спешите делать добро»	Практическое задание	1	01.02	
21.1	Злой волшебник – алкоголь.3ч Алкоголь		1	08.02	
22.2	Алкоголь - ошибка		1	15.02	
23.3	Алкоголь – сделай выбор		1	22.02	http://school-collection.edu.ru/
24.1	Злой волшебник – наркотик.2 Наркотик		1	01.03	Презентация
25.2	Наркотик – тренинг безопасного поведения		1	15.03	
26.1	Мы – одна семья. 4ч Мальчишки и девчонки. Моя школьная семья.	Практическое задание	4	29.03	
27.2	Моя семья, мои традиции.	Практическое задание	1	05.04	
28.3	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	Сюжетно-ролевая игра	1	12.04	Практическое занятие
29.4	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Сюжетно – ролевая игра	1	19.04	Правила игры
30.1	Мы – за здоровый образ жизни! 5ч Будем делать хорошо и не будем плохо	Сюжетно – ролевая игра	1	26.04	http://planetashkol.ru/
31.2	КВН «Наше здоровье»	Сюжетно – ролевая игра	1	17.05	
32.3	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	Праздник	1	24.05	http://school-collection.edu.ru/
33.4	«Будьте здоровы!» Игра - путешествие по станциям.	Игра	1	31.05	http://planetashkol.ru/
34.5	«Культура здорового образа жизни» Игра – соревнование.	Игра	1		
	итого:		34ч		

