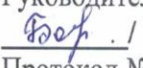
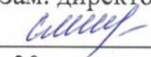


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО

Протокол №1 от
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 / А.А.Миноченко/
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ «Павловская СОШ»
 /В.М.Ерёмич /
« 31 » августа 2023г.
№ 85/п



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
« Школа ЗОЖ»

для обучающихся 4 класса

Составитель рабочей программы:
учитель начальных классов,
Климова Д.Е.
высшая квалификационная категория

Павловка
2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Школа здорового образа жизни» 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 «Школа здорового образа жизни» 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.

Цель программы:

Способствовать формированию и выработке у детей практических навыков ЗОЖ и безопасного поведения.

Задачи программы:

- Дать определение ЗОЖ, его составляющих.
- Дать знания о правилах ЗОЖ.
- Формировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.
- Формировать коммуникативные навыки (умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).
- Формировать умение оценивать свои поступки и поступки других людей.
- Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья, предупреждения вредных привычек.
- Приобщить большинство учащихся школы к физической культуре.
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Данная программа рассчитана на учащихся 4 классов. Продолжительность курса 34 часа. Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, также ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе.

Отличительные особенности данной программы.

Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практически ми заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки носят творческий характер. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д.

В одной беседе может быть затронут одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

Ожидаемые результаты:

- Овладение умениями по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, личной безопасности, первой медицинской помощи;
- Умение строить отношения с окружающими в разных ситуациях;
- Соблюдение правил личной гигиены и режима дня;
- Вовлечение большинства учащихся к занятиям физической культурой;
- Овладение правилами питания;
- Стабилизация или снижение уровня заболеваемости.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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).

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.

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 всех его проявлениях.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения:

Система оценки усвоения курса внеурочной деятельности «Школа здорового образа жизни» включает следующие критерии:

- участие в школьных, творческих и интеллектуальных мероприятиях;

- участие в городских, региональных, российских творческих и интеллектуальных мероприятиях;

- итоговый коллективный или индивидуальный творческий проект (сочинение, презентация, литературное, художественное или декоративно-прикладное произведение, представленное через выставки, открытый урок и т.д.)

Результаты индивидуальных достижений, обучающихся могут фиксироваться учителем в **портфолио** ученика.

Уровень результатов работы по программе:

После изучения курса «Школа здорового образа жизни» обучающиеся начальной школы должны **знать:**

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде.

Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

2. Содержание программы внеурочной деятельности «Школа здорового образа жизни» 4 класс (34ч)

Советы доктора Воды. Друзья Вода и мыло. Глаза – главные помощники человека. Подвижные игры. Чтобы уши слышали.

Почему болят уши. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой? «Рабочие инструменты» человека.

Подвижные игры. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Подвижные игры.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Сон – лучшее лекарство

Как настроение? Я пришёл из школы. Подвижные игры по выбору детей. Подвижные игры по выбору детей.

Я – ученик. Вредные привычки. Вредные привычки. Подвижные игры. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде. Подвижные игры. Весёлые старты. Весёлые старты.

Весёлые старты. Обобщающие занятия «Доктора здоровья».

Формы работы в 4 классе:

- Экскурсии
- Игры
- Практические занятия
- Воспитательное мероприятие
- Викторины

3. Ресурсное обеспечение реализации программы внеурочной деятельности «Школа здорового образа жизни»

1. Компьютер
2. Проектор
3. Документ камера
4. Парты, стулья
5. Учебник, тетрадь
6. Ручка, цветные карандаши
7. Материал для занятий: цветная бумага, альбом, цветной картон, клей
8. Карточки с дидактическим материалом
9. натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

10. изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
11. измерительные приборы: весы, часы и их модели.

4. Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.- №5.-с.54.
Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. - 2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб. 1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. - М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья - СПб.,1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб.,1999.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб.,1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
22. Бухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы». -М., ВАКО 2007г.

5. Тематический план

№	Содержание курса	Количество часов		
		всего	аудиторные	внеаудиторные
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота об органах чувств	5	3	2
3	Уход за зубами	3	2	1
4	Уход за руками и ногами	1	1	0
5	Как следует питаться	2	1	1
6	Как сделать сон полезным	1	1	0
7	Настроение в школе (2	1	1
8	Настроение после школы	1	1	0
9	Поведение в школе	2	1	1
10	Вредные привычки	3	2	1
11	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
12	Как закаляться	1	1	0
13	Как правильно вести себя на воде	1	1	0
14	Народные игры	2	1	1
15	Подвижные игры	3	2	1
16	Доктора природы	3	2	1
	Итого: 34 часа.	34	22	12

**6. Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Школа здорового образа жизни»
в 4 классе на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Дата		Тема	Общее количество часов	Часы аудио- рных заняти й	Часы внеауди- торных активны х занятий
	По плану	Факти- ческая				
1.	05.09		Советы доктора Воды.	1	1	
2.	12.09		Друзья Вода и мыло.	1		1
3.	19.09		Глаза – главные помощники человека.	1	1	
4.	26.09		Подвижные игры.	1		1
5.	03.10		Чтобы уши слышали.	1		1
6.	10.10		Почему болят уши.	1	1	
7.	17.10		Чтобы зубы были здоровыми.	1		1
8.	24.10		Как сохранить улыбку красивой?	1		1
9.	07.11		«Рабочие инструменты» человека.	1		1
10.	14.11		Подвижные игры.	1		1
11.	21.11		Зачем человеку кожа.	1	1	
12.	28.11		Надёжная защита организма.	1	1	
13.	05.12		Если кожа повреждена.	1		1
14.	12.12		Подвижные игры.	1		1
15.	19.12		Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	1	
16.	26.12		Здоровая пища для всей семьи.	1		1
17.	09.01		Сон – лучшее лекарство	1		1
18.	16.01		Как настроение?	1	1	
19.	23.01		Я пришёл из школы.	1	1	
20.	30.01		Подвижные игры по выбору детей.	1		1
21.	06.02		Подвижные игры по выбору детей.	1	1	
22.	13.02		Я – ученик.	1		1
23.	20.02		Вредные привычки.	1	1	
24.	27.02		Вредные привычки.	1		1
25.	05.03		Подвижные игры.	1		1
26.	12.03		Скелет – наша опора.	1		1
27.	19.03		Осанка – стройная спина!	1	1	
28.	02.04		Если хочешь быть здоров.	1		1
29.	09.04		Правила безопасности на воде.	1	1	
30.	16.04		Подвижные игры.	1		1
31.	23.04		Весёлые старты.	1		1
32.	07.05		Весёлые старты.	1		1
33.	14.05		Весёлые старты.	1		1
34.	21.05		Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	1	