

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №6 г. Орла

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы



Е.Н. Толмачева

приказ № 265-Д от 29.08.2019

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
кружок «Школа здоровья»
для учащихся 4-а класса
на 2019 - 2020 учебный год**

Некрашевич Т.А.,
учитель начальных классов, ВКК

Рабочая программа рассмотрена на заседании ШУМО учителей начальных классов и рекомендовано к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Руководитель ШУМО _____ Т.Л.Акулиничева

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятии.
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в рабочей тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочую тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: обобщать, 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 проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- сравнивать между собой предметы, явления;

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.
- 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 занятий).

Предметными результатами является формирование следующих **знаний**:

- основных вопросов 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 укрепления 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.

умений:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- 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;
- 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;

Учёт знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем накопления творческих работ обучающихся, материалов по типу «портфолио».

В основу программы положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

В 4 классе **третий уровень результатов** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов в открытой общественной среде.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Формы проведения занятий. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Тематика

игры-викторины	«Остров здоровья», «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!», «Спасатели, вперёд!», Делу время, потехе час.
беседы	Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. Доброречие. Мой внешний вид –залог здоровья.

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.
 Мода и школьные будни.
 Как защититься от простуды и гриппа.

диагностика	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье?» «Мои отношения к одноклассникам». «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».
круглые столы	Как познать себя. Слагаемые здоровья. «Как сохранять и укреплять свое здоровье».
школьные научно-практические конференции	В мире интересного.
КВН	Я хозяин своего здоровья. «Чудесный сундучок». «Богатырская силушка». Умники и умницы.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек». «Природа – источник здоровья». «У природы нет плохой погоды».
дни здоровья	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим», «Как хорошо здоровым быть», «Самый здоровый класс», «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки.
театрализованные представления, кукольный спектакль	Кукольный театр. Спектакль «Ручеёк». Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». Спектакль С. Преображенский «Капризка».

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» состоит из 7 разделов:

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 часа)

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

Раздел 2. Питание и здоровье. (5 часов)

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.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках. (7 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, ориентация обучающихся на формирование потребности в здоровом образе жизни, нравственных представлений и убеждений.

Раздел 4. Я в школе и дома. (6 часов)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, ориентация обучающихся на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов. (4 часа)

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение. (4 часа)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентация обучающихся на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей». (4 часа)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля	Дата проведения (четверть)
			теоретические занятия лекции	практические занятия		
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	круглый стол	I
II	Питание и здоровье.	5	3	2	КВН	I, II
III	Моё здоровье в моих руках.	7	4	3	викторина	II
IV	Я в школе и дома.	6	3	3	игра-викторина	III
V	Чтоб забыть про докторов.	4	1	3	конкурс «Разговор о правильном питании»	III

VI	Я и моё ближайшее окружение.	4	2	2	школьная-научно-практическая конференция	IV
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика Книга здоровья	IV
	Итого:	34	16	18		

1 час в неделю (34 часа в год)
1 четверть – 8 часов; 2 четверть – 8 часов;
3 четверть – 10 часов ; 4 четверть – 8 часов.

№ п/п	Название темы	Кол – во часов
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.	1
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
Моё здоровье в моих руках (7 часов)		
10	Домашняя аптечка.	1
11	«Мы за здоровый образ жизни».	1
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1
13	«Береги зрение с молодую».	1
14	Как избежать искривления позвоночника.	1
15	Отдых для здоровья.	1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1
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. «Спешите делать добро».	1
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	Мода и школьные будни.	1
22	Делу время потехе час.	1
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 С. Преображенский «Огородники».	1
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	1
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
	«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».	1