

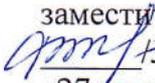
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М. ВАЖЕНИНА»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 4
от «24»августа 2021г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
 Л.Р. Рычкова/
«27»августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
 Л.И. Тараканова/
«30» августа 2021 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я, ты, он, она – мы счастливая семья»

(спортивно-оздоровительное направление)

4 класс

2021-2022 учебный год

Авторы-составители

учителя начальных классов,

Пачежирцева Светлана Борисовна,
Ерёмина Светлана Александровна,
Старицина Екатерина Сергеевна

на основе авторской программы М.Г. Пряниковой
учителя МОУ «СОШ №6» г. Новосибирск, 2011 г.

с. Новая Заимка, 2021 г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию 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 укрепление 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 «Здоровейка» 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. *Формирование:*

- представлений 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;

- навыков конструктивного общения;

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

2. *Обучение:*

- 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.

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.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения 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.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования 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.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности.

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 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 «Здоровейка» направлен 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.

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне раз-

вивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Ценностные ориентиры курса внеурочной деятельности.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в течение 34 учебных недель в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный,

который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

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

4 класс – 4 часа

«Здоровье и здоровый образ жизни»
Правила личной гигиены
Физическая активность и здоровье
Как познать себя

Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч.)

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.

4 класс- 5 часов

Питание необходимое условие для жизни человека
Здоровая пища для всей семьи
Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
Секреты здорового питания. Рацион питания
«Богатырская силушка»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (6 ч.)

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.

4 класс - 7 часов

Домашняя аптечка
«Мы за здоровый образ жизни»
Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
«Береги зрение с молодости».
Как избежать искривления позвоночника
Отдых для здоровья

Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч.)

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.

4 класс - 6 часов

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»
Кукольный спектакль «Спешите делать добро»
Что такое дружба? Как дружить в школе?
Мода и школьные будни
Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина

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

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

4 класс - 4 часа

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
День здоровья «За здоровый образ жизни»
Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

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

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.

4 класс - 4 часа

Размышление о жизненном опыте
Вредные привычки и их профилактика
Школа и моё настроение
В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

4 класс - 5 часов

Я и опасность
Игра «Мой горизонт»

День здоровья. Игра «Мой горизонт»
Гордо реет флаг здоровья
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровейка» 3 класс

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Форма организации занятий	Форма контроля	Универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы.	Дата
Введение «Вот мы и в школе» 4 ч.					
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	Практическое занятие		<p>Личностные: Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Познавательные: Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Коммуникативные: Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p>	
2	Правила личной гигиены	Практическое занятие		<p>Личностные: Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Познавательные: Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Коммуникативные: Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p>	

3	Физическая активность и здоровье	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Познавательные: Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Коммуникативные: Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p>	
4	Как познать себя	Обобщающее занятие	Игра	<p>Личностные: Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Познавательные: Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Коммуникативные: Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p>	
Питание и здоровье (5 ч)					
5	Питание необходимое условие для жизни человека	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари,</p>	

				<p>справочники, энциклопедии.</p> <p>Коммуникативные: При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Регулятивные: Составлять план выполнения задач.</p>	
6	Здоровая пища для всей семьи	Практическое занятие		<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Коммуникативные: При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Регулятивные: Составлять план выполнения задач.</p>	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Коммуникативные: При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Регулятивные: Составлять план выполнения задач.</p>	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p>	

				<p>Познавательные: Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Коммуникативные: При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Регулятивные: Составлять план выполнения задач.</p>	
9	«Богатырская силушка»	Обобщающее занятие	КВН	<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Коммуникативные: При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Регулятивные: Составлять план выполнения задач.</p>	
Моё здоровье в моих руках (6 ч)					
10	Домашняя аптечка	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	

11	«Мы за здоровый образ жизни»	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	
13	«Береги зрение с молодую».	Практическое занятие		<p>Личностные: Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	

14	Как избежать искривления позвоночника	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	
15	Отдых для здоровья	Обобщающее занятие	Викторина	<p>Личностные: Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	
Я в школе и дома (6 ч)					
16	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Учиться совместно с учителем и</p>	

				другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	
17	«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>	
18	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	Практическое занятие		<p>Личностные: Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>	
19	Что такое дружба? Как	Практическое		Личностные: Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.	

	дружить в школе?	занятие		<p>Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>	
20	Мода и школьные будни	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>	
21	Делу время, потехе час. <u>Текущий контроль знаний - игра викторина</u>	Обобщающее занятие	Викторина	<p>Личностные: Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и</p>	

				<p>письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>	
Чтоб забыть про докторов (4 ч)					
22	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p> <p>Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p>	
23	День здоровья «За здоровый образ жизни»	Практическое занятие		<p>Личностные: Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p> <p>Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p>	
24	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	Практическое занятие		<p>Личностные: Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p> <p>Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате</p>	

				<p>совместной работы всего класса.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p>	
25	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	Обобщающее занятие	Конкурс	<p>Личностные: Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p> <p>Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.</p> <p>Регулятивные: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p>	
Я и моё ближайшее окружение (4 ч)					
26	Размышление о жизненном опыте	Теоретическое занятие		<p>Личностные: 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.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	

27	Вредные привычки и их профилактика	Теоретическое занятие		<p>Личностные: 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.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	
28	Школа и моё настроение	Практическое занятие		<p>Личностные: 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.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	
29	В мире интересного.	Обобщающее	Научно – прак-	<p>Личностные: В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на</p>	

		занятие	тическая конференция	<p>общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	
Вот и стали мы на год взрослее (4 ч)					
30	Я и опасность	Теоретическое занятие		<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>Коммуникативные: Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Регулятивные: Проговаривать последовательность действий на уроке.</p>	
31	Игра «Мой горизонт»	Практическое занятие		<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в</p>	

				учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Коммуникативные: Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Регулятивные: Проговаривать последовательность действий на уроке.	
32	День здоровья. Игра «Мой горизонт»	Практическое занятие		Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Познавательные: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Коммуникативные: Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Регулятивные: Проговаривать последовательность действий на уроке.	
33	Гордо реет флаг здоровья	Практическое занятие		Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Познавательные: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Коммуникативные: Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Регулятивные: Проговаривать последовательность действий на уроке.	

34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	Обобщающее занятие	КВН	<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>Коммуникативные: Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Регулятивные: Проговаривать последовательность действий на уроке.</p>	
----	---	--------------------	-----	---	--

Результаты освоения учебного предмета.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы 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 укрепление 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.

уметь:

- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.