

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Южное управление министерства образования Самарской области**

**ГБОУ СОШ "ОЦ" пос. Поляков"**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО  
классных руководителей

\_\_\_\_\_  
В. М. Савчук

Протокол №1 от «26»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
А.Б. Эргашева

от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора  
ГБОУ СОШ «ОЦ» пос.  
Поляков

\_\_\_\_\_  
Е.А. Шидловская

Приказ № 195

от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Здоровье»**

для обучающихся 4 класса



C=RU, O="ГБОУ СОШ""ОЦ""пос.  
**Поляков**",CN=Шидловская Е\_А\_,  
E=so\_polsk\_sch@samara.edu.ru  
00cdbedd50c92f0dcf  
2024-08-29 14:49:15

**Поляков, 2023**

## **Пояснительная записка**

«Здоровье» принадлежит к категории тех понятий, которые известны всем. Все понимают, что это одна из основных ценностей человека. Однако, понимание этого еще не означает осознание. Напротив, сейчас часто можно слышать о том, что здоровье школьников ухудшается, причем наряду с причинами независящими от ребят, есть и причины кроющиеся в их повседневном поведении и организации времени.

Между тем здоровье школьников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Можно ли представить образование ребенка как процесс, отстраненный от его телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникации? Можно ли представить осознанное приведение человека к состоянию соответствия с высоким образом только посредством большего количества передаваемой информации, игнорируя эмоциональные и телесные переживания. Очевидно, нет. Образование - процесс гармоничный. Здоровье в широком смысле этого слова выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и к тому же как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья в проектном контексте, поверяя им все стороны жизни ребенка.

Многие проблемы со здоровьем сейчас связаны со снижением двигательной активности учащихся. В соответствии с этим очевидна **актуальность** курса, позволяющего не только дать школьнику набор теоретических сведений, но и включающих активную физическую деятельность.

### **Цели и задачи:**

**Цель программы:** формирование мотивации на здоровый образ жизни и потребности в здоровом образе жизни, развитие поведенческих навыков здорового образа жизни у учащихся.

### **Задачи:**

1. сформировать представление о факторах, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
2. сформировать представление о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях;
3. формировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
4. сформировать потребность в двигательной активности;
5. проводить работу по развитию физических качеств: быстрота, ловкость, скорость реакции.

### **Место курса в учебном плане:**

На проведение занятий отводится 34 часа, 1 час в неделю.

### **Ценностные ориентиры:**

Содержание курса направлено на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в

общественной и профессиональной деятельности, умело использующих поведенческие навыки здорового образа жизни в повседневной жизни.

### Структура программы:

Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей. Теоретическая часть подразумевает знакомство учащихся с основными положениями темы занятия. Практическая часть включает двигательную активность: подвижные игры, комплекс физических упражнений, сюжетные эстафеты. Подвижные игры, комплекс физических упражнений и эстафеты к каждому занятию подбираются исходя из темы и содержания занятия.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов (теория\практика)	Содержание
1	Я и мое здоровье	1(0,5\0,5)	Теория: Понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни. Практика: эстафета «Доброе утро»
2	Зрение.	1(0,5\0,5)	Теория: Берегите зрение. Практика: Подвижная игра «Ищем витамины»
3	Гигиена человека	1(0,5\0,5)	Теория: Умения соблюдать правила личной гигиены; знание правил тренировки слуха и выполнение самомассажа ушей; представление о заболеваниях кожи, правилах ухода за ней; забота о своем теле, совершенствование культурно-гигиенических навыков. Практика: Подвижная игра «Ручеек»
4	Красивая улыбка	1(0,5\0,5)	Теория: Знание о строении полости рта, зубов, их функции; умение ухаживать за зубами и деснами; представление о зубных пастах, щетках и их хранении. Практика: подвижная игра «Горячая картошка»
5	Уход за волосами	1(0,5\0,5)	Теория: Волосы: как за ними ухаживать Практика: подвижная игра «Два движения одновременно»
6	Системы моего организма.	1(0,5\0,5)	Теория: Знания о развитии человека, частях тела и их значении, органах, их строении и взаимном расположении; регулирование дыхания, выполнение дыхательной гимнастики; умение измерять свой рост, вес, силу мышц, жизненную емкость легких, пульс, температуру тела. Практика: подвижная игра «Запрещенное»

			движение»
7	Режим дня	1(0,5\0,5)	Теория: Знание режим для младшего школьника и его выполнение. Практика: эстафета с предметами «Мой день»
8	Утренняя гимнастика	1(0,5\0,5)	Теория: Зачем нужна утренняя гимнастика. Практика: Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.
9	Роль сна для человека	1(0,5\0,5)	Теория: Представление о значении сна для организма человека, о гигиене сна. Режим сна и бодрствования. Практика: подвижная игра «Море волнуется»
10	Правильное питание	2 (1\1)	Теория: Знание групп продуктов питания, их значение для организма; Представление о методах профилактики заболевания органов пищеварения; Представление о роли овощей и фруктов и витаминов в питании человека; понятие об умеренном употреблении сахара и кондитерских изделий; знание законов питания. знание и выполнение режима приема пищи. Практика: подвижная игра «Съедобное, несъедобное»
11	Осанка	2(1\1)	Теория: Знание о правильной осанке; умение следить за своей осанкой; Знание и выполнение упражнений для сохранения правильной осанки. Практика: выполнение комплекса упражнений для сохранения правильной осанки.
12	Причины болезней.	2(1\1)	Теория: Знание признаков и причин болезней, предупреждение болезней, представление о защитных функциях организма. Представления о том, как можно быстрее вылечиться в случае заболевания и о должном отношении к лечебным процедурам. Представление о профессиях, обеспечивающих здоровье человека, услугах, которые могут оказать специалисты по здоровью. Практика: игра-эстафета с предметами «Профессии».
13	Закаливание	1(0,5\0,5)	Теория: Понятие о закаливании, его значении для здоровья. Представление о воздействии природных факторов на здоровье человека. Практика: подвижная игра «Земля, воздух и Вода»

1 4	Вредные привычки	1(0,5\0,5)	Теория: Понятие о вредных привычках, их пагубном воздействии на детский организм. Понимание того, что наркомания, алкоголизм, курение, токсикомания, игромания - это болезненная зависимость; умение противостоять вредным привычкам. Практика: подвижная игра «Гуси – лебеди»
1 5	Мое здоровье в моих руках	1(0,5\0,5)	Теория: Представления о зависимости здоровья от окружающей среды и от отношения к ней. Представления о важности занятий физической культурой и спортом. Понятие здорового образа жизни для личного здоровья, для жизни, отдыха, учебы и здоровья окружающих людей. Первичные умения оздоровления своего организма. Практика: выступление агитбригады.
1 6	Спортивный праздник «День здоровья»	2 (0\2)	Практика: спортивный праздник (возможно с участием родителей)
1 7	Безопасность в повседневной жизни	2 (1\1)	Теория: Формирование Умение звать на помощь при экстремальных ситуациях; вызывать экстренную помощь, знание номеров 01,02,03,04. Умение оказывать себе и другим первую помощь. Практика: игра «Скорая помощь», игра «Пожарные»
1 8	Безопасность на дорогах и транспорте	2(1\1)	Теория: Знание и соблюдение правил безопасного поведения на улицах города и села; умение переходить улицу; представление о сложности движения на перекрестках; навыки перехода дороги только на зеленый свет; знание обязанностей пешеходов и пассажиров и велосипедистов. Игра «Цветные автомобили», «Светофор».
1 9	Безопасность в общении с людьми	2(1\1)	Теория: знание основ безопасности в поведение с людьми. Опасность общения с незнакомыми и малознакомыми людьми. Нормы речевого этикета. Практика: игра «Будьте любезны», «Возьмите, пожалуйста»
2 0	Природа и моё место в ней.	2 (1\1)	Теория: Представление об экологии как науке; забота об окружающей среде. Понятие о лекарственных растениях и их использование для сохранения здоровья. Умение различать ядовитые и съедобные грибы, лекарственные и ядовитые растения. Практика: игры «Рыбак и рыбка», «Кошки – мышки»

2 1	Влияние современных технологий на мою жизнь.	2(1\1)	Теория: Знание правил пользования телевизором, компьютером и мобильным телефоном. Практика: игра – эстафета «Я ловкий, смелый и умелый»
2 2	Я и общество.	2(1\1)	Теория: Понятие о психогигиене. Умение самостоятельно разрешать межличностные конфликты. Представление о влиянии настроения, эмоций на здоровье человека. Умение пользоваться приемами самомассажа, техникой релаксации. Практика: игра – эстафета «Городская суэта»
2 3	Спортивная игра «Здоровые ребята»	2(0\2)	Практика: интеллектуально - спортивная игра «Здоровые ребята»

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал с имеющимся спортивным оборудованием.
2. Ноутбук, проектор, экран (переносной).

#### **Планируемые результаты, включающие формирование УУД:**

##### Личностные:

- Формирование основ гражданской идентичности.
- Предпочтение социального способа оценки своих знаний.
- Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.
- *Сформированность познавательных мотивов – интересов к новому.*
- *Стремление к самоизменению.*
- *Выделение морального содержания ситуации, следование моральной норме.*
- *Оценка действий с точки зрения нарушения/ соблюдения моральной нормы.*
- *Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.*

##### Метапредметные УУД:

##### Регулятивные УУД:

- Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии.

##### Познавательные УУД:

- Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания.
- Знаково – символическое моделирование.
- Анализ объекта с целью выделения признаков.
- Синтез – составление целого из частей
- Установление причинно – следственных связей.
- Выдвижение гипотез и их обоснование.

##### Коммуникативные УУД:

- Владение определенными вербальными и невербальными способами общения.
- Эмоционально позитивное отношение к процессу общения.
- Умение слушать собеседника.
- Учет разных мнений и умение обосновывать свое.
- Умение аргументировать свое предложение.
- Рефлексия своих действий.

Предметные результаты:

- Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
- Знание основных приемов сохранения укрепления здоровья.
- Первоначальный опыт здоровьесберегающей жизнедеятельности.
- Знание о факторах негативно влияющих на жизнь и здоровье человека.
- Развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость.)
- Повышение двигательной активности.

**Итоговая аттестация:**

Итоговая аттестация осуществляется по шкале: «зачет» и «незачет» по итогам участия в контрольном испытании – учебно- спортивная игра «Здоровые ребята».