

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предме-  
тов №184 им.М.И.Махмутова» Советского района г. Казани

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2021 № 1  
Введено приказом от 01.09 г. № 159

Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа №184»  
Э.М.Салахова



ПРОГРАММА  
Внеурочной деятельности «Здоровейка»  
для 4-х классов (1 час в неделю, 35 часов в год)  
направление: спортивно-оздоровительное  
Составитель: учитель 1 квалификационной категории Макарова А.Р.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

### Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе.

### Предполагаемые результаты реализации программы

Основная образовательная программа 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):

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.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую. 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.

Учебно- тематический план  
программы внеурочной деятельности

п/п	Название разделов	Тема занятия	Кол-во часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						план	факт
	Введение "Здоровый школьник страна" (2ч.)	Что мы знаем о ЗОЖ	1	анкетирование	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни. Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье.		
		Берегите здоровье	1	разговор-беседа	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах. Представление о том, как заботиться о своём здоровье.		
	Питание и здо-	Правильное питание - залог здоровья	1	информационное за-	Ознакомление с культурой питания и этикета, ознакомление с витаминами и продуктами, их		

	ровье (2ч)			нятие	содержащими. Питание – необходимое условие для жизни человека. Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.		
		Светорфор здорового питания	1	викторина			
	Моё здоо-вье в моих руках (6ч)	Сон и его значение для человека	1	мини лекция	Первичное ознакомление с необходимостью сна для человека. Гигиена сна.		
		Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1	игровой практи-кум	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Знать методы закаливания организма. Уметь пользоваться правилами и методами закаливания.		
		Режим дня и его соблюдение	1	теория, мини - викторина	Знакомство с понятием «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима. «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Мой идеальный распорядок дня.		
		Иммунитет - сложная задача	1	беседа за круглым столом	Ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. Дается понятие об иммунитете. Особенности строения организма человека и его органов.		
		Нет вредным привычкам	1	мини лекция, конкурс рисунков	Вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств. Представление о том, какие привычки называют вредными.		
		Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1	Практи-кум	Знать и уметь пользоваться правилами ухода за обувью и одеждой.		
	Я в школе и дома (7ч)	Двигательный режим дня	1	информационн - практическое занятие	Значение подвижных игр на свежем воздухе на здоровье, необходимость чередования труда и отдыха. Организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.		
		Почему устают глаза?	1	практи-кум	Освоение комплекса упражнений для снятия усталости глаз.		
		Гигиена позвоночника	1	практи-кум	Освоение комплекса упражнений длякрепления осанки.		
		Шалости и травмы	1	встреча с	Ознакомление с видами травм, с методами оказания первой помощи,		

			мед.работником	с правилами поведения в школе и за её стенами.		
	Я сажусь за уроки (утомление и переутомление)	1	устный журнал, приемы снятия утомления	Освоение приёмов для снятия утомления.		
	Я и опасность	1	занятие тренинг	Обучающиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению жизни и здоровья в быту.		
	Умники и умницы "Как развит память"	1	тренинг	Освоение комплекса упражнений для развития памяти.		
Чтобы забыть про докторов (10 ч)	Пульс как показатель самоконтроля.	1	практическая работа, теория	Узнают основы самоконтроля, правила определения пульса и его нормы.		
	День здоровья "Здоровье погубишь - новое не купишь"	1	день здоровья	Формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.		
	Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	мини-лекция	Ознакомление с влиянием окружающей среды на здоровье человека.		
	Разговор о правильном питании	1	беседа за круглым столом	Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.		
	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	Практикум	Освоение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.		
	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	Практикум	Освоение комплекса упражнений для профилактики простудных заболеваний.		
	Управляй эмоциями и чувствами	1	беседа - рассуждение	Представление о том, как влияет хорошее настроение на здоровье. Какие причины влияют на настроение. Что помогает сохранить хорошее		

				настроение.		
		Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	практикум	Освоение комплекса упражнений для снятия усталости с ног и для укрепления мышц ног.	
		Оказание первой помощи при травмах	1	тренинг	Освоение необходимых действий для оказания первой помощи.	
		Гигиена полости рта	1	практикум	Освоение комплекса действий для правильного ухода за зубами.	
Быстрее, выше, сильнее, умнее (5ч)		Подвижные игры "Волк во рву, Горелки"	1	подвижные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	
		Подвижные игры "Вышибалы, Пустое место"	1	подвижные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	
		Физическая активность для удовольствия и для тренировки.	1	беседа, игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, с перенесением предметов, самостоятельно играть в разученные игры.	
		Эстафеты	1	спортивные соревнования	Формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.	
		Шахматно - шашечный турнир	1	соревнования	Формируется осознанная мотивация к занятиям спортом.	
Вот и стали мы на год взрослей (3ч)		У леса на опушке	1	мини - поход на природу	Знакомство с правилами поведения на природе. Различать, где природа является источником здоровья, а где источником опасности	
		Диагностика «Чему мы научились за год»	1	викторина	Расширяют, систематизируют и применяют свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Участвуют в имитационно-игровых ситуациях.	
		Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1	квест - игра	Демонстрация своих умений и навыков. Формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Игры на свежем воздухе.	

данном документе  
рециркулировано, пронумеровано и  
креплено печатью

6 листов

директор МБОУ «Школа №184»  
Э.М. Сагахова



