|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  МБОУ«Старокакерлинская сош»  \_\_\_\_\_\_\_\_ Сабирзянова Р.Ш.  Протокол №1  от «25 » августа 2021г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УР МБОУ «Старокакерлинская сош»    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Калимова Г.Р  «25 » августа 2021 г. | «Утверждаю»  Директор  МБОУ «Старокакерлинская сош»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хусаинов И.А.  Приказ № 65  от «25  » августа 2021 г. |

**Рабочая программа**

**по** внеурочной деятельности  **для 4 -го класса**

**МБОУ** «Старокакерлинская средняя общеобразовательная школа» Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

**Учитель** Галлямова Галина Нурулловна

**Категория:** учитель первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол №1 от

« 25 » августа 2021г.

2021/ 2022 учебный год

**«Здоровейка»**

***(спортивно-оздоровительное направление)***

***35часов***

**Содержание программы**

**Тема 1.** *Что такое здоровье? (2часа)*

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…»

**Тема 2.** *Что такое эмоции? (2часа)*

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

**Тема 3.** *Чувства и поступки. (2часа)*

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»  Творческая работа в тетради.

**Тема 4.** *Стресс. (2часа)*

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

**Тема 5.** *Учимся думать и действовать. (2часа)*

Повторение. Чтение  и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

**Тема 6.** *Учимся находить причину и последствия событий. (2часа)*

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

**Тема 7.** *Умей выбирать. 2часа)*

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

**Тема 8.** *Принимаю решение.(2часа)*

 Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

**Тема 9.** *Я отвечаю за своё решение.(2часа)*

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

**Тема 10.** *Что мы знаем о курении. (2часа)*

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

**Тема 11.** *Зависимость. (2часа)*

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

**Тема 12.** *Умей сказать НЕТ. (2часа)*

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

**Тема 13.** *Как сказать НЕТ. (2часа)*

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

**Тема 14.** *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (2часа)*

Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

**Тема 15.** *Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (2часа)*

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

**Тема 16.** *Волевое поведение. (2час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

**Тема 17.** *Алкоголь. (2часа)*

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

**Тема 18.** *Алкоголь – ошибка. (2часа)*

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

**Тема 19.** *Алкоголь – сделай выбор. ( 2часа)*

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка.  Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

**Тема 20.** *Наркотик. (2часа)*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

**Тема 21.** *Наркотик – тренинг безопасного поведения. (2часа)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

**Тема 22.** *Мальчишки и девчонки. (2часа)*

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа.

**Тема 23.** *Моя семья. (2часа)*

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

**Тема 24.** *Дружба. (2часа)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25.** *День здоровья. (2часа)*

 Открытие праздника. Игры и соревнования.

**Тема 26.** *Умеем ли мы правильно питаться?(2часа)*

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

**Тема 27.** *Я выбираю кашу. (2часа)*

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

**Тема 28.** *Чистота и здоровье. (2часа)*

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

**Тема 29.** *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (2часа)*

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

**Тема 30.** *Чистота и порядок (продолжение путешествия). (2часа)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

**Тема 31.** *Будем делать хорошо и не будем плохо.(2часа)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

**Тема 32.** *КВН «Наше здоровье» (2часа)*

**Тема 33.** *Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)*

***Тематическое планирование***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | | | |
| **план** | **факт** | | |
| 1 | Что такое здоровье? | 1 | 7.09 |  | | |
| 2 | Что такое эмоции? | 1 | 14.09 |  | | |
| 3 | Чувства и поступки | 1 | 21.09 |  | | |
| 4 | Стресс | 1 | 28.09 |  | | |
| 5 | Учимся думать и действовать | 1 | 5.10 | | |  |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | 1 | 12.10 | | |  |
| 7 | Умей выбирать | 1 | 19.10 | | |  |
| 8 | Принимаю решение | 1 | 26.10 | | |  |
| 9 | Я отвечаю за свои решения | 1 | 9.11 | | |  |
| 10 | Что мы знаем о курении | 1 | 16.11 | | |  |
| 11 | Зависимость | 1 | 23.11 | | |  |
| 12 | Умей сказать НЕТ | 1 | 30.11 | | |  |
| 13 | Как сказать НЕТ | 1 | 7.12 | | |  |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | 1 | 14.12 | | |  |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 | 2112 | | |  |
| 16 | Волевое поведение | 1 | 12.01 | | |  |
| 17 | Алкоголь | 1 | 19.01 | | |  |
| 18 | Алкоголь – ошибка | 1 | 26.01 | | |  |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | 1 | 2.02 | | |  |
| 20 | Наркотик | 1 | 9.02 | |  |  |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения | 1 | 16.02 | |  | |
| 22 | Мальчишки и девчонки | 1 | 2.03 | |  | |
| 23 | Моя семья | 1 | 9.03 | |  | |
| 24 | Дружба | 1 | 16.03 | |  | |
| 25 | День здоровья | 1 | 23.03 | |  | |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться? | 1 | 6.04 | |  | |
| 27 | Я выбираю кашу | 1 | 13.04 | |  | |
| 28 | Чистота и здоровье | 1 | 20.04 | |  | |
| 29 | Откуда берутся грязнули? | 1 | 27.04 | |  | |
| 30 | Чистота и порядок | 1 | 4.05 | |  | |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 | 11.05 | |  | |
| 32-33 | КВН «Наше здоровье» | 2 | 18.05 | |  | |
| 34-35 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 2 | 25.05 | |  | |
|  |  |  |  | |  | |

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы 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 оценкудеятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации.
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, 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.

**Требования к знаниям и умениям**

В ходе реализация 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