

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»

РАССМОТРЕНО ШМО классных руководителей  Протокол №1 « 28» августа 2024г.	СОГЛАСОВАНО ЗР ВР  Зинченко М.Г.	Утверждено Директор МОАУ «СОШ №10»  Л.А.Швалина Пр. № 01-10/ «29» августа 2024г.
---	---	---

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Здоровое поколение»**

для 1 – 4 классов

на 2024-2025 учебный год

Направление: Физическое развитие

Форма организации: Клуб по интересам

(1 класс: в неделю – 1 час, в год 33 часа;

2-4 класс: в неделю – 1 час, в год – 34 часа)

Оренбург, 2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение»

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
 - основной образовательной программы НОО

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» разработана в соответствии с ФГОС НОО.

- Цель курса: формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через изучение центральных тем – патриотизм, гражданственность, историческое просвещение, нравственность, экология.

Основные задачи:

- воспитание активной гражданской позиции, духовно-нравственное и патриотическое воспитание на основе национальных ценностей;
- совершенствование навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений;
- развитие навыков совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективной деятельности;

- формирование культуры поведения в информационной среде.

Учебный курс предназначен для обучающихся 1-4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 (34) часа в год в каждом классе.

Форма организации: клуб по интересам.

Актуальность программы

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существует много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа внеурочной деятельности по физическому направлению «Здоровое поколение» 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 физическому направлению «Здоровое поколение» направлена 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, что способствует развитию и становлению личности ребенка, как части здорового поколения, здоровой нации.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» 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; 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.

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.

Общая характеристика курса.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Здоровое поколение» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

Программа внеурочной деятельности по направлению «Здоровое поколение», 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.

Выпускник начальной школы, должен иметь устойчивый интерес к учению,

наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, 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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц. **2-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц. **3-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц. **4-й год** обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Занятия проводятся в спортивном зале или учебном кабинете, закрепленном за классом, а также на спортивной площадке школы.

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

Планируемые результаты реализации курса " Здоровое поколение ".

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Здоровое поколение» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровое поколение» 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровое поколение» - 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).

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.

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.

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению.

Место проведения	Время проведения	Форма организации.
Школа	Первая половина учебного дня	- Утренняя зарядка, - физкультминутки во время уроков, - динамические паузы во время перемен, - уроки физкультуры.

Школа	Вторая половина учебного дня	<ul style="list-style-type: none"> - Прогулки и свободная деятельность, - дни здоровья и спортивно-оздоровительные часы, - спортивные мероприятия и физкультурные праздники, - спортивные кружки подвижных, народных и оздоровительных игр и др.
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	<ul style="list-style-type: none"> - Прогулки совместно со взрослыми и самостоятельная двигательная деятельность.
Школьные оздоровительные лагеря.	Каникулы.	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.

Формы и методы воспитания культуры здоровья младших школьников.

Методы	Формы
Методы формирования сознания.	<ul style="list-style-type: none"> - Классные часы (проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы), - беседы и диспуты (с классом или индивидуально), - устные журналы, читательские конференции, - мини-лекции (10 – 15 мин) как самостоятельная работа.
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.	<ul style="list-style-type: none"> - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни (просьбы, советы, убеждения), - содействие формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни, - регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях, - тесты и анкетирование, - формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом, - круглый стол (формирование чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни).
Методы стимулирования поведения и деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение.
Метод проектов.	<ul style="list-style-type: none"> - Исследовательские проекты (опросы среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - творческие проекты (санитарные бюллетени о здоровом образе жизни); - презентации.

Учебно- тематический план

программы внеурочной деятельности «Здоровое поколение»

1класс

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Тема занятия	Дата	Всего, час.	В том числе		Форма
				Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
1	Тропинка к здоровью		1	1		Разговор - рассуждение
2	Питание и здоровье Осенние дары.		1	1		Викторина
3	Витаминки в моей тарелке.		1	1		Устный журнал
4	Красный! Жёлтый! Зелёный! –(всё о фруктах)		1		1	Викторина
5	Моё здоровье в моих руках Что значит режим дня?		1	1		Разговор - рассуждение
6	На зарядку становись!		1		1	Комплекс Утренней зарядки
7	Экскурсия «Человек и природа»		1		1	Экскурсия-прогулка
8	Как обезопасить свою жизнь		1	1		Презентация
9	В здоровом теле здоровый дух		1		1	Игры на свежем воздухе
10	До чего же я красива! До чего же я хороша!		1	1		Разговор на тему личной гигиены
11	Поговорим о зрении		1	1		Информационная беседа
12	Осанка – это красиво		1		1	практикум
13	Отдохнём на перемене		1		1	Игровые занятия

14	Здоровье и домашние задания.		1	1		Беседа с элементами практики
15	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим		1		1	Встреча с мед работником, Игра-викторина
16	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шаг к олимпийским медалям.		1		1	Игротека, тестирование
17	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».		1	1		Беседа рассуждение.
18	Почемучка на медицинском пункте.		1		1	Тренинг.
19	День здоровья. «Игра - игралка»		1		1	День здоровья
20	Спортивный час. «Снежный ком».		1		1	Спортивный час
21	Чтоб забыть про докторов		1		1	Беседа с элементами практики
22	Спортивный праздник «В гостях у Айболита»		1		1	Спортивный праздник
23	«Как хорошо здоровым быть»		1		1	Конкурс рисунков
24	День здоровья. «Вместе весело шагать».		1		1	День здоровья
25	В стране «Спортландия».		1		1	Игры, викторины, эстафеты.
26	Быстрее, выше, сильнее.		1		1	Игротека
27	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты» и др..		1		1	Игротека
28	Вредные и полезные привычки		1		1	Блиц опрос
29	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».		1		1	Тестирование
30	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, шахматно-шашечный турнир, весёлые старты		1		1	Соревнования
31	Наша речка.		1		1	Беседа по правилам поведения на воде

32	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».		1		1	диагностика
33	« <i>Вот и стали мы на год взрослей</i> » Чему мы научились за год.		1		1	тестирование
	Итого:		33	9	24	

Учебно- тематический план
программы внеурочной деятельности «Здоровое поколение»

2 класс

Цель: понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, спорт и его значение, двигательный режим и режим питания, формирование у учащихся начальных понятий ответственности за свое здоровье.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Дата	Всего, час.	В том числе		Формы
				Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Что мы знаем о ЗОЖ		1	1		анкетирование
2	Берегите здоровье		1	1		Разговор- беседа
3	Правильное питание – залог здоровья		1	1		Информацион - ное занятие
4	Светофор здорового питания		1		1	викторина
5	Сон и его значение для здоровья человека		1	1		Мини лекция
6	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»		1		1	Игровой практикум
7	Режим дня и его соблюдение.		1		1	Викторина
8	Иммунитет – сложная задача		1		1	Беседа за круглым столом.
9	«Нет вредным привычкам»		1		1	Конкурс рисунков
10	Спорт в нашей жизни.		1	1		Презентация

11	Я в школе и дома Двигательный режим дня.		1	1		Информацион-ное занятие
12	Почему устают глаза?		1		1	Комплексы упр. для глаз
13	Гигиена позвоночника.		1		1	Комплексы упр. для укрепления осанки
14	Шалости и травмы.		1		1	Встреча с мед. работником
15	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление)		1	1		Устный журнал
16	Я и опасность		1		1	Занятие - тренинг
17	Умники и умницы . Презентация «Как развивать память»		1		1	Презентация, тренинг
18	«О вредных привычках»		1	1		Диспут
19	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь»		1		1	День здоровья
20	Спортивный праздник «Формула здоровья»		1		1	Спортивный праздник
21	«Разговор о правильном питании»		1	1		Встреча за круглым столом
22	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»		1		1	День здоровья
23	Спортивный час «Снежный ком».		1		1	Спортивный час
24	Управляй эмоциями и чувствами.		1	1		Беседа - рассуждение
25	«Мы - олимпийцы».		1		1	Игры, викторины
26	Оказание первой помощи при травмах.		1		1	Тренинг
27	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с выручалками», эстафеты с мячами и другими снарядами.		1		1	Игротека
28	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».		1		1	Тестирование
29	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно-		1		1	Соревнования

	шашечный турнир					
30	У леса на опушке.		1		1	Прогулка по парку
31	Весёлые старты.		1		1	Эстафеты
32	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».		1		1	Тестирование
33	Наши успехи и достижения		1		1	диагностика
34	«Вот и стали мы на год взрослей»		1		1	Беседа о правилах ТБ
	Итого:		34	9	25	

Учебно- тематический план

программы внеурочной деятельности «Здоровое поколение»

3 класс

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Дата	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
				Теоретические занятия	Практические занятия	
1	«Здоровый образ жизни, что это?»		1	1		Информационное сообщение
2	«Чистота и порядок!»		1		1	тренинг
3	«Остров здоровья»		1		1	Игра
4	Игра «Смак»		1		1	Игра-викторина
5	Что значит правильное питание?		1	1		Мини лекция
6	Ярмарка здоровой пищи		1	1		Конкурс рисунков, плакатов
7	«Волшебный сундучок»		1		1	конкурс
8	Занятие по гигиеническим навыкам		1	1		Теоретическое занятие
9	Устный журнал «Вредные микробы»		1	1		Устный журнал

10	«Здоровье и труд рядом идут»		1	1		Классный час
11	Своя игра «Человек и здоровье»		1		1	Интеллектуальная игра
12	День здоровья «Спортивный аудит»		1		1	День здоровья
13	«Шутка минутка, а заряжает на час»		1		1	Весёлая ярмарка
14	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья»		1	1		Заочное путешествие - презентация
15	«Моё здоровье в моих руках»		1		1	викторина
16	Мой внешний вид –залог здоровья		1	1		Модные дебаты на тему личной гигиены
17	Беседа врача «Клещ энцефалитный»		1	1		Встреча с мед. работником
18	День здоровья «Игровые забавы»		1		1	День здоровья
19	«Бесценный дар- зрение».		1		1	Комплексы упр. для глаз
20	Гигиена правильной осанки		1		1	Комплексы упр. Для осанки. Тренинг
21	«Скорая помощь»		1		1	Тренинг
22	Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».		1		1	Спортивныйпраздник
23	В гостях у Мойдодыра		1	1		Классный час
24	Лесная аптека на службе человека		1		1	викторина
25	«Планета Здоровья». Игра		1		1	Игра
26	«Питание и здоровье» Вкусные и полезные вкусы		1		1	Викторина
27	День здоровья «Мы будущие олимпийцы»		1		1	День здоровья
28	Школьные соревнования полёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир		1		1	Соревнования
29	Спортивный час «Игры и забавы».		1		1	Спортивный час
30	Легенды о происхождении олимпиады.		1		1	Презентация
31	Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья»		1		1	Игра
32	И снова в дорогу		1		1	Прогулка в парк

33	«Я расту» Сдача нормативов физического развития.		1		1	тестирование
34	Чему мы научились и чего достигли		1		1	диагностика
	Итого:		34	10	24	

**Учебно- тематический план
программы внеурочной деятельности «Здоровое поколение»**

4 класс

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего , час.	В том числе		Форма
			Теорети- чески е занят ия	Практ и- ческ ие заня тия	
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		1	анкетирование
2	Правила личной гигиены	1		1	Блиц турнир
3	Физическая активность и здоровье	1	1		Информационные пятиминутки
4	Как познать себя	1	1		Разговор за круглым столом
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1		Классный час-занятие
6	Здоровая пища для всей семьи	1		1	Творческий конкурс
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1		Мини конференция
8	Щи да каша – пища наша. (Секреты здорового питания).	1	1		Разговор за круглым столом
9	«Богатырская силушка»	1		1	конкурс
10	Домашняя аптечка	1		1	Встреча с мед. работником
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1		1	Конкурс рекламы
12	Олимпийский марафон	1		1	Спортивный праздник
13	«Береги зрение с молодую».	1		1	Комплексы упр. для глаз. Тренинг

14	Как избежать искривления позвоночника?	1		1	Комплексы упр. для осанки. Тренинг
15	Отдых для здоровья	1	1		Размышление на тему
16	«Моё здоровье в моих руках»	1		1	Викторина
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		1	Анкетирование
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1		Диспут
19	«Спеши делать добро»	1		1	Акция
20	«Мир вокруг нас»	1		1	Игра - викторина
21	«Экологическая тропа»	1		1	Мини конференция
22	«Богатырские потешки»	1		1	Народные игры
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		Встреча с мед. работником
24	День здоровья «Щит и меч»	1		1	День здоровья
25	«Вкусные и полезные вкусоности»	1		1	Разговор о правильном питании
26	Суд над вредными привычками	1		1	Ролевая игра
27	От Афин до Сочи	1		1	Презентация
28	Спортивный час «Зимние забавы».	1		1	Спортивный час
29	Олимпиада начинается в школе	1		1	Спортивные состязания
30	Сдача нормативов спортивного комплекса «Жизнь-спорт-здоровье»	1		1	тестирование
31	Заветный уголок	1		1	Прогулка в парк
32	Колесо истории	1		1	Конкурсная программа
33	«Умеете ли мы вести здоровый образ жизни»	1		1	Диагностика.
34	<i>«Вот и стали мы на год взрослых»</i>				Книга здоровья
	Итого:	34	8	26	

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов будет игровая форма или организация коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Формы деятельности:

- накопления материалов в виде «портфолио».
- викторины,
- творческие конкурсы,

- спортивные соревнования,
- праздники, игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10",**
Швалина Лариса Анатольевна, Директор

08.11.24 12:55 (MSK)

Сертификат E451CFA32DEC0AD3BC44B12FA0FE50BB