

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 34 города Новошахтинска**

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 года

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 34

Кораблева Т.С.
Приказ №70 от «30» августа 2022г

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Здоровейка»

Уровень общего образования: начальное общее образование

Класс: 4

Количество часов: 34 ч.

Учитель: Глущенко Екатерина Юрьевна

Программа разработана на основе авторской программы Лапаевой М.М
«Азбука здоровья»

1. Планируемые результаты освоения программы

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;
- осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья;
- умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.
- проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Метапредметные результаты:

- 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).
- 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.
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;
- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты:

- - правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- - соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- - оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- - выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- -правильному обращению с животными;
- - тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- - составлять распорядок рабочего дня.

- - анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- - правилам здорового образа жизни;
- - признакам некоторых болезней и причинами их возникновения;
- - правилам работы внутренних органов и профилактики заболеваний;
- - комплексу упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.
- - уважительному отношению к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- -работать с научной литературой;
- - готовить публичные выступления;
- - формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- - формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

2. Содержание программы

Питание и здоровье- 2 ч

Секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Знания о плавании 10 ч

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в

плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Чтоб забыть про докторов-6 часа

Закаливание организма, призыв к занятиям различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Я и моё ближайшее окружение-10 часа

Развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

«Вот и стали мы на год взрослей»-6 часа

Правила для пешеходов, дорожные знаки, особенности перекрёстков, островков безопасности, правила для велосипедистов, наши успехи и достижения, диагностика. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

3.Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Питание и здоровье	3
2	Знания о плавании	10

3	Чтоб забыть про докторов	6
4	Я и моё ближайшее окружение	10
5	«Вот и стали мы на год взрослей»	5
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

На изучение курса «Здоровейка» отводится 34 часа. В соответствии с Календарным графиком МБОУ СОШ № 34 на 2022-2023 уч.год программа будет реализована за 34 часа.

№. п/п	Планируемая дата	Тема урока	Кол-во часов
		<i>Питание и здоровье - 3 часа</i>	
1	01.09	Питание необходимое условие для жизни человека.	1
2-3	08.09 15.09	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Рацион питания	2
		<i>Знания о плавании - 10 часов</i>	
4	22.09	Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	1
5	29.09	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	1
6	06.10	Стили плавания.	1
7	13.10	Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	1
8	20.10	Игры и развлечения на воде	
9	27.10	Словарь терминов и определений по плаванию.	1
10	10.11	Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	1
11	17.11	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1
12	24.11	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.	1
13	01.12	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1
		<i>Чтоб забыть про докторов – 6 часов</i>	
14	08.12	Домашняя аптечка	1
15	15.12	«Мы за здоровый образ жизни»	1
16	22.12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
17	12.01	«Береги зрение с молодую».	1
18	19.01	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
19	26.01	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
		<i>Я и моё ближайшее окружение 10 часов</i>	

20	02.02	День здоровья_«За здоровый образ жизни»	1
21	09.02	Кукольный спектакль. С.Преображенский «Огородники»	1
22	16.02	Кукольный спектакль. С.Преображенский «Огородники»	1
23	02.03	Размышление о жизненном опыте	1
24	09.03	Вредные привычки и их профилактика	1
25	16.03	Школа и моё настроение .В мире интересного.	1
26	23.03	Здоровая пища для всей семьи	1
27	06.04	Здоровая пища для всей семьи	1
28	13.04	Секреты здорового питания.	1
29	20.04	Секреты здорового питания.	1
		«Вот и стали мы на год взрослей»-5 часов	
30	27.04	Я и опасность. Игра «Мой горизонт»	1
31- 32	04.05 11.05	Гордо реет флаг здоровья.	2
33- 34	18.05 25.05	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	2