

Выписка
из ООП НОО
КОУ «Средняя школа № 2
(очно-заочная)»,
утвержденной Приказом
от 31.08.2023 № 32,
с изменениями от 29.08.2024 № 39

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
для 4 класса начального общего образования

Омск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, к основной образовательной программе начального общего образования, программе воспитания КОУ «Средняя школа № 2 (очно-заочная)».

Воспитательный потенциал внеурочной деятельности «Школа здоровья» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующего тематического содержания, тестов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Курс «Школа здоровья» предназначен для работы с обучающимися 4 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность. Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных обучающихся; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность учеников.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса:

- формирование у обучающихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет: формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;

- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность; формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;

- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни; формирования привычки правильного питания;

- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;

- ведения активного спортивного образа жизни.

Место учебного предмета «Школа здоровья» в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» предназначена для реализации в четвёртом классе начальной школы и рассчитана на 8,5 часов (при 0,25 часа в неделю).

Форма организации: просмотр и обсуждение фильмов, беседы о ЗОЖ, викторины, познавательные игры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Как сохранить здоровье? (2 ч) Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Тема 2. Движение — это жизнь (2,5 ч) Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (2 ч) Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания.

Тема 4. Ты и другие люди (2 ч) Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здоровье – это здорово», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку;

- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Предметные результаты

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической грамотности;

- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Количество часов		Дата изучения	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теоретическая часть	практическая часть				
«Как сохранить здоровье»								
1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня?	1	0,5	0,5		Уметь составлять индивидуальный режим дня. Знать способы сохранения и укрепление здоровья. Определять благоприятные и неблагоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания	Беседа с обучающимися	https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/
2	Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.	1	0,5	0,5				
Итого по разделу		2	1	1				
«Движение - это жизнь»								
3	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Физкультминутка. ГТО.	1	0,5	0,5		Знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека, определять значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	Беседа с обучающимися	https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/
4	Твоя осанка. Опора и движение	0,5	0,5					
5	Что такое закаливание?	1	0,5	0,5				
Итого по разделу		2,5	1,5	1				
«Полезная и здоровая еда»								
6	Полезная и здоровая еда. Пирамида здорового питания	1	0,5	0,5		Знать основы рационального питания, различать полезные и вредные продукты,	Беседа с	https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/

7	Режим питания	1	0,5	0,5		понимать значение режима питания.	обучающимися	
Итого по разделу		2	1	1				
«Ты и другие люди»								
8	Правила для всех	1	0,5	0,5		Знать свои права и права других людей; соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях. Уметь адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора	Беседа с обучающимися	https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/
9	Человек и общество	1	0,5	0,5				
Итого по разделу		2	1	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		8,5	4,5	4				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ» 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Теоретическая часть	Практическая часть		
	<i>Как сохранить здоровье</i>	2			
1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня?	0,5	0,5		https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/
2	Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.	0,5	0,5		
	<i>Движение - это жизнь</i>	2,5			
3	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Физкультминутка. ГТО.	0,5	0,5		https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/
4	Твоя осанка. Опора и движение	0,5			
5	Что такое закаливание?	0,5	0,5		
	<i>Полезная здоровая еда</i>	2			
6	Полезная и здоровая еда. Пирамида здорового питания	0,5	0,5		https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/
7	Режим питания	0,5	0,5		
	<i>«Ты и другие люди»</i>	2			
8	Правила для всех	0,5	0,5		https://multiurok.ru/ https://videouroki.net/
9	Человек и общество	0,5	0,5		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 8,5	8,5	4		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт

Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест

Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья

Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс

Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ

Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников/ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике

Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://multiurok.ru/> - интернет-сайт для учителей

<https://videouroki.net/> - интернет-сайт для учителей

<https://www.1urok.ru> - Педагогическая мастерская, уроки в Интернет

<https://urok.1sept.ru/> - издательский дом «Первое сентября»

<http://it-n.ru> - Сеть творческих учителей.

<http://festival.1september.ru> - Фестиваль педагогических идей «Открытый Урок»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

оборудование кабинета

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1 Телевизор

2 Ноутбук

3 Комплект тематических таблиц