

Ростовская область Миллеровский район, сл. Колодези

(территориальный, административный округ (город, район, посёлок))

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Колодезянская средняя общеобразовательная школа

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
педагогическим советом школы
протокол № 2 от 30.08.2022 г.

Председатель педсовета

Талалаева О.Г. Талалаева О.Г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Колодезянской СОШ

Приказ от 30.08.2022г. № 155



Талалаева О.Г. Талалаева О.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Адаптированная общеобразовательная программа
для детей с ОВЗ (вариант 7.2)**

по внеурочной деятельности «Здоровячок»
(предмет, курс)

Класс 4

Уровень общего образования **начальное общее**

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов **1 час в неделю**

Учитель **Недохлебова Валентина Михайловна**
(Ф.И.О.)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» (далее Программа) для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2) реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ и на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки от 19.12.2014 г., №1598);

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями и дополнениями).

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО для детей с ОВЗ)).

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528).

- Адаптированной основной образовательной программы (АООП) начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР).

Программа адресована обучающимся 4 класса.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся, в том числе и у обучающихся с ОВЗ, к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлен 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.

Цель данной программы — формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни человека. Стремление заботиться о здоровье, своём и окружающих, — качество

личности, которое очень востребовано в современном мире.

Задачи:

- создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- организовать систему профилактической работы по предотвращению роста заболеваемости учащихся школы, повышению уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья школьников, обучению их нормам здорового образа жизни, развитию, формированию и совершенствованию двигательных навыков учащихся;
- популяризация преимуществ здорового образа жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться;
- заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования

обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

— адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

— обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

— комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

— организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

— учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

— профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

— постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

— обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

— постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

— постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

— специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

— постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

— использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

— развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

— специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

— обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

К **специальным педагогическим условиям** реализации данной программы относятся:

- учет особенностей психофизического состояния обучающегося;
- обучение в процессе деятельности всех видов - игровой, трудовой, предметно-практической, учебной, путем изменения способов подачи информации, особой методики предъявления учебных заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- обеспечение обучающемуся успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению;
- исключение негативных реакций со стороны педагога, недопустимость ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Вариант 7.2 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-воспитательного процесса.

Изучение программного материала должно обеспечить не только усвоение определенных предметных знаний, умений и навыков, но и совершенствование моторных функций, развитие слухового, зрительного и тактильного восприятия; развитие речи и графических навыков.

Для усиления коррекционно-развивающей направленности курса в программу широко включены предметно-практическая деятельность учащихся, наглядно- иллюстративный материал, а также разнообразные задания графического характера для коррекции мелкой моторики пальцев рук.

Коррекционно-развивающее значение заключается в тесной связи с формированием жизненной компетенции, которая способствует формированию у школьников умений работать с различными информационными источниками, а именно: учит обобщать материал, рассуждать, обоснованно делать выводы, доказывать и т.д.

Ребенок овладевает практическими навыками поиска информации, овладевает навыками чтения информации, использовать информацию для принятия решений.

Формы работы, которые используются на занятиях:

- беседа,
- практическая работа,
- акции.

Программа носит модульный характер. Каждый модуль разработан для определенной возрастной группы. Каждый модуль носит законченный характер и может изучаться как в комплексе с другими модулями, так и отдельно.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа 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.

– Четвёртый год обучения «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной Программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Актуальность программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования ФГОС. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». Работа в этом направлении начинается на начальных этапах обучения и воспитания (в детских дошкольных учреждениях и начальной школе), продолжается в средней школе, а в дальнейшем сопровождает человека всю жизнь.

Новизна заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

Ценностными ориентирами содержания данной рабочей программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

В связи с этим её можно использовать как развивающий модуль к базисному учебному плану. Программа может также послужить основой для проведения кружковых занятий. При этом отдельные разделы программы можно рассматривать как независимую образовательную единицу и заниматься только в его рамках.

Описание места курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Здоровячок» входит в вариативную часть учебного плана «Внеурочная деятельность».

Внеурочная деятельность «Здоровячок» реализуется в течение учебного года по 1 часу в неделю (35 учебных недель), 35 часов в год. В связи с тем, что 2 занятия совпали с праздничными днями (8 марта, 9 мая) в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным приказом директора МБОУ Колодезянской СОШ от 30.08.2022 г. № 159 по согласованию с МУ Управление образования Миллеровского района, фактически на реализацию программного материала по внеурочной деятельности «Здоровячок» отведено 33 часа. Занятия, выпавшие на праздничные дни, будут реализованы за счет уплотнения программного материала.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа образовательной организации предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- ✓ овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- ✓ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

метапредметные результаты — умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- ✓ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- ✓ готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения в оценке данных;

- ✓ готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- ✓ умение определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- ✓ умение организовывать и поддерживать коммуникативную ситуацию сотрудничества, адекватно воспринимать и отражать содержание и условия деятельности;

- ✓ владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- ✓ владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

предметные результаты:

- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- ✓ представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

- ✓ ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

✓ интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Личностными результатами изучения курса 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 изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий.

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- 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 дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

– Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

– 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:

– 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» обучающиеся должны 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 деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации Программы у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание Программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)(1ч)

Раздел 2. Питание и здоровье - 5 часов

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Питание необходимое условие для жизни человека

- Тема 2. Здоровая пища для всей семьи
- Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
- Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания
- Тема 5. «Богатырская силушка» Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках - 7 часов

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

- Тема 1. Домашняя аптечка
- Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»
- Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
- Тема 4. «Береги зрение смолоду».
- Тема 5. Как избежать искривления позвоночника
- Тема 6. Отдых для здоровья
- Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома - 6 часов

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

- Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
- Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
- Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»
- Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?
- Тема 5. Мода и школьные будни
- Тема 6. Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов - 4 часа

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

- Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
- Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».
- Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
- Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение - 4 часа

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

- Тема 1. Размышление о жизненном опыте
- Тема 2. Вредные привычки и их профилактика
- Тема 3. Школа и моё настроение
- Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» - 3 часа

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2.. Игра «Мой горизонт»

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности в 4 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	06.09.
2	Правила личной гигиены	1	13.09.
3	Физическая активность и здоровье	1	20.09.
4	Как познать себя	1	27.09.
Питание и здоровье(5 часов)			
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	04.10
6	Здоровая пища для всей семьи	1	11.10.
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	18.10.
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	25.10.
9	Богатырская силушка	1	08.11.
Моё здоровье в моих руках (7 часов)			
10	Домашняя аптечка	1	15.11.
11	Мы за здоровый образ жизни	1	22.11.
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	29.11.
13	Береги зрение с молодю	1	06.12.
14	Как избежать искривления позвоночника	1	13.12.
15	Отдых для здоровья	1	20.12.
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	10.01.
Я в школе и дома(6 часов)			
17	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1	17.01.
18	Класс не улица ребята. И запомнить это надо!	1	24.01.
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	01.02.
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	08.02.
21	Мода и школьные будни	1	15.02.
22	Делу время, потехе час	1	22.02.
Чтоб забыть про докторов(4 часа)			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	07.03.
24	День здоровья. «За здоровый образ жизни»	1	14.03.
25	Кукольный спектакль. С.Преображенский «Огородники»	1	29.03.
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности	1	04.04.
Я и моё ближайшее окружение(4 часа)			
27	Размышление о жизненном опыте	1	11.04.
28	Вредные привычки и их профилактика	1	18.04.
29	Школа и моё настроение	1	25.04.
30	В мире интересного	1	02.05.
«Вот и стали мы на год взрослей» (3 часа)			

31	Я и опасность	1	16..05.
32	Игра «Мой горизонт».	1	23.05.
33	Чему мы научились и чего достигли	1	30.05.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.- 223с. – (Стандарты второго поколения).
 2. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2-х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – (стандарты второго поколения).
 3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения).
 4. Ерхова Н.В., Щербакова Л.Н., Постникова ЕА. Береги здоровье смолоду. Предметно-наглядный комплекс. — М.: Планетариум. 2010.
 5. Ерхова Н.В., Климович В.Ю. День здоровья. Профилактика употребления ПАВ. Электронное наглядное пособие. — М.: Планетариум. 2010.
 6. Климович В.Ю., Ерхова Н.В. Детство без алкоголя. Комбинативное пособие. — М.: Планетариум. 2010.
 7. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
 8. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
 9. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
ИКТ в образовании	http://www.ict.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru

ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
ИКТ в образовании	http://www.ict.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru