

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 укрепления 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 вкусы 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
<b>Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)</b>			
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.
<b>Питание и здоровье( 5 часов)</b>			
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.
<b>Моё здоровье в моих руках (7 часов)</b>			
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.
<b>Я в школе и дома( 6 часов)</b>			
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.
<b>Чтоб забыть про докторов( 4 часа)</b>			
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.
<b>Я и моё ближайшее окружение( 4 часа)</b>			
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.
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» ( 3 часа)</b>			

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	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Российское образование	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Российский образовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
ИКТ в образовании	<a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a>
Российский портал открытого образования	<a href="http://www.openet.edu.ru">http://www.openet.edu.ru</a>
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>

ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

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