

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение  
средняя общеобразовательная школа пгт Лальск  
Лузского муниципального округа Кировской области

Утверждаю:  
Директор  
МОКУ СОШ пгт Лальск  
Кировской области

---

А.А.Зарубин  
Приказ № 03-22/21 от 03.07.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»  
(4 КЛАСС)  
НА 2023-2024УЧ.Г.  
Возраст детей 9-10 лет, срок реализации – 1 год

Автор-составитель: В.П.Тетерина,  
учитель начальных классов  
I квалификационной категории

Лальск, 2023

## Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность программы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей младшего школьного возраста. Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. За основу взят курс занятий «Школа докторов Природы» /«Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы)» 2013г./ Авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

-Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

**1.2.Цель программы:** формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

**1.3.Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков(мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивающие:

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.;
- формирование позиции признания *ценности* здоровья, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**1.4.Методы достижения цели:**

Основные формы подачи материала могут быть разными: игра, оздоровительные минутки, беседы, пресс-конференция, комбинированный урок, дни здоровья, конкурсы рисунков, тесты и анкетирование, просмотр презентаций, видеофильмов.

#### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, а также в ходе реализации программы обучающиеся должны узнать:

- 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.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- 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.

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.

### **Личностные:**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;

- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

#### **Метапредметные:**

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

#### **Регулятивные**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

#### **Коммуникативные**

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Продолжительность обучения 1 год. В 4 классе кружковое занятие проводится один раз в неделю – 34 ч.

## Содержание изучаемого курса

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Наше здоровье	9
2	Что нужно знать о лекарствах?	4
3	Как помочь сохранить себе здоровье?	21

### Содержание курса

#### Раздел 1 Наше здоровье - 9 часов

**Тема 1.** *Техника безопасности на занятиях. Что такое здоровье? (1час)*

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

**Тема 2.** *Что такое эмоции?(1час)*

Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как справиться с эмоциями?»

**Тема 3.** *Игры на свежем воздухе. (1час)*

Повторить игры, разученные с детьми в прошлом году.

**Тема 4.** *Здоровье в порядке - спасибо зарядке. (1час)*

Оздоровительная минутка. « В лагере здоровья».

**Тема 5.** *Какие врачи нас лечат? (1час)*

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 6,7** *Народные игры.(2 часа)*

Повторение правил, разучивание новых игр.

**Тема 8.** *Закаляйся, если хочешь быть здоров!(1час)*

Слово учителя. Словарная работа. Оздоровительная минутка. « В лагере здоровья».

**Тема 9.** *Молоко и молочные продукты.* (1 час)

Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

## **Раздел 2 Что нужно знать о лекарствах?- 4 часа**

**Тема 10.** Встреча с фельдшером «Поговорим о здоровье» (1 час)

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка.

**Тема 11.** *Домашняя аптечка.* (1 час)

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Оздоровительная минутка.

**Тема 12,13.** *Учимся находить причину и последствия событий.* (2 часа)

Беседа по теме. Игры «Светофор здоровья», «Что? Зачем? Как?»

## **Раздел 3 Как помочь сохранить себе здоровье?- 21 час**

**Тема 14.** *Если кому-то нужна твоя помощь?.* (1 час)

Исследовательская работа «Как вести себя, если что-то болит».

**Тема 15.** Травмы . (1 час)

Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам!»

**Тема 16.** КВН «Наше здоровье».. (1 час)

Игровая программа .

**Тема 17.** *Опасность в нашем доме.* (1 час)

Рассказ учителя. Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 18.** *Из чего состоит наша пища?* (1 час)

Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. «В лагере здоровья».

**Тема 19.** *Как правильно питаться, если занимаешься спортом?* (1 час)

Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 20.** *Как уберечься от мороза?* (1 час)

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил.

Игра «Полезно – вредно».

**Тема 21.** *Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)*

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 22.** *Чем опасен электрический ток? (1 час)*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 23.** *Что можно есть в походе. (1 час)*

Оздоровительная минутка. «В лагере здоровья». Просмотр презентации.

**Тема 24.** *Укусы насекомых. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помогите себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 25.** *Что и как можно приготовить из рыбы? (1 час)*

Оздоровительная минутка. Составление правил. «В лагере здоровья».

**Тема 26.** *Вода и другие полезные напитки. (1 час)*

Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». «В лагере здоровья». Просмотр видеofilmа.

**Тема 27.** *Спортивное путешествие по России. (1 час)*

Оздоровительная минутка. « В лагере здоровья».

**Тема 28.** *Как помочь себе при тепловом ударе?(1 час)*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 29.** *Растяжение связок и вывих костей. (1 час)*

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

**Тема 30.** *Кулинарное путешествие по России. (1 час)*

Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах. « В лагере здоровья». Просмотр презентации.

**Тема 31.** *Если ты ушибся или порезался. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»  
 Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа.  
 Практическая работа в парах.

**Тема 32.** *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 33.** *Олимпиада здоровья. (1 час)*

Рассказ учителя. Отгадывание кроссворда.

**Тема 34.** *Будьте здоровы!(1 час)*

*Эстафеты.*

### Тематическое планирование (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (план)
<b>Раздел 1. Наше здоровье- 9 часов</b>			
1	Что такое здоровье? Техника безопасности на занятиях.	1	06.09
2	Что такое эмоции?	1	13.09
3	Игры на свежем воздухе.	1	20.09
4	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	27.09
5	Какие врачи нас лечат?	1	04.10
6,7	Народные игры.	2	11,18.10
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	25.10
9	Молоко и молочные продукты.	1	08.11
<b>Раздел 2. Что нужно знать о лекарствах? - 4 часа</b>			
10	Встреча с фельдшером «Поговорим о здоровье»	1	15.11
11	Домашняя аптечка	1	22.11
12,13	Учимся находить причину и последствия событий.	2	29.11,06.12
<b>Раздел 3. Помоги себе сам. - 21 час</b>			

14	Если кому-то нужна твоя помощь?	1	13.12
15	Травмы.	1	20.12
16	КВН «Наше здоровье».	1	27.12
17	Опасность в нашем доме.	1	10.01
18	Из чего состоит наша пища?	1	17.01
19	Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	1	24.01
20	Как уберечься от мороза?	1	31.01
21	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	07.02
22	Чем опасен электрический ток?	1	14.02
23	Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	1	21.02
24	Укусы насекомых.	1	28.02
25	Что и как можно приготовить из рыбы?	1	06.03
26	Вода и другие полезные напитки.	1	13.03
27	Спортивное путешествие по России.	1	27.03
28	Как помочь себе при тепловом ударе?	1	03.04
29	Растяжение связок и вывих костей.	1	10.04
30	Кулинарное путешествие по России.	1	17.04
31	Если ты ушибся или порезался.	1	24.04
32	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1	08.05
33	Олимпиада здоровья.	1	15.05
34	Будьте здоровы!	1	22.05

