

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №41
_____ С.М. Тропин
Приказ № 242-о от 31.08.2023г.

«СОГЛАСОВАНО»
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 41 г. Томска
Протокол №1 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Клуб ЗОЖ»

для **1-4** классов
начального общего образования

Составитель: Избышева В.А.

Томск 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Клуб ЗОЖ» реализуется на уровне начального общего образования.

Нормативно-правовая база:

- Закон ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» (2012).
- ФГОС ООО (утверждены приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями.
- Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, в редакции Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, изменений № 2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, далее – СанПиН 2.4.2.2821–10.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986).

Цель: 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;

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.

Преимственность:

Программа имеет цель систематизировать, обобщить и углубить знания детей, полученные в дошкольных учреждениях. В ОУ происходит реализация личностно-ориентированного образования. Для реализации данного образования необходимо на уроке использовать элементы частичного поиска решения вопроса, предполагающего выдвижение и обсуждение гипотез. Через работу в паре, проведении лабораторных, практических работ, а так же дидактические игры используется деятельностный(поведенческий)компонент. Для полной реализации возможностей ребенка в учебной деятельности учитель должен учитывать уровневую дифференциацию обучения. Программа согласуется с образовательными программами урочной деятельности по предметам «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технология», но не дублирует.

Со ориентированность на достижение планируемых результатов ФГОС:

Система оценивания предусматривает:

1 класс

- Выставка рисунков «Как ты видишь ЗОЖ»
- Эстафеты «Здоровье и МЫ»

2 класс

- Составить и презентовать «Мой режим дня»
- Составить комплекс упражнений гимнастики для глаз

3 класс

- Составить комплекс утренний гимнастики
- Сделать макет ПП(правильное питание) продукта в технике папье-маше.

4 класс

- Разработать и выпустить брошюры «Азбука безопасности. Вредные привычки»
- День здоровья «Папа, мама, я – спортивная семья»

Количество часов в год:

- 1 класс -16 часов
- 2 класс -17 часов
- 3 класс -17 часов
- 4 класс -17 часов

Класс(ы):1-4

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемыми результатами освоения курса «Клуб ЗОЖ» являются:

1 класс

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение определять цели предстоящей исследовательской, творческой деятельности (индивидуальной и коллективной);
- способности извлекать информацию из разных источников;
- учиться пользоваться справочной литературой.

Познавательные:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- выделять, обобщать и фиксировать нужную информацию;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.

Коммуникативные:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- умение свободно, правильно излагать свои мысли в устной форме;
- умение выступать перед своими одноклассниками;
- умение выразить и отстаивать свою точку зрения.

Личностные:

- умения оценивать поступки людей,
- умения оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- умения выражать свои мысли и эмоции.

2 класс

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение определять цели предстоящей исследовательской, творческой деятельности (индивидуальной и коллективной);
- способности извлекать информацию из разных источников;
- учиться пользоваться справочной литературой.

Познавательные:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- выделять, обобщать и фиксировать нужную информацию;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.

Коммуникативные:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- умение свободно, правильно излагать свои мысли в устной форме;
- умение выступать перед своими одноклассниками;
- умение выразить и отстаивать свою точку зрения.

Личностные:

- умения оценивать поступки людей,
- умения оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- умения выражать свои мысли и эмоции.

3 класс

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение определять цели предстоящей исследовательской, творческой деятельности (индивидуальной и коллективной);
- способности извлекать информацию из разных источников;
- учиться пользоваться справочной литературой.

Познавательные:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- выделять, обобщать и фиксировать нужную информацию;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.

Коммуникативные:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- умение свободно, правильно излагать свои мысли в устной форме;
- умение выступать перед своими одноклассниками;
- умение выразить и отстаивать свою точку зрения.

Личностные:

- умения оценивать поступки людей,
- умения оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- умения выражать свои мысли и эмоции.

4 класс

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение определять цели предстоящей исследовательской, творческой деятельности (индивидуальной и коллективной);
- способности извлекать информацию из разных источников;
- учиться пользоваться справочной литературой.

Познавательные:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- выделять, обобщать и фиксировать нужную информацию;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.

Коммуникативные:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем;
- умение свободно, правильно излагать свои мысли в устной форме;
- умение выступать перед своими одноклассниками;
- умение выразить и отстаивать свою точку зрения.

Личностные:

- умения оценивать поступки людей,
- умения оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- умения выражать свои мысли и эмоции.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа курса «Клуб ЗОЖ» не дублирует учебный материал по предмету физической культуры, окружающего мира.

1класс

Тема 1. Введение «Вот мы и в школе». 2 ч. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

В гостях у Мойдодыра.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая.

Тема 2. Питание и здоровье. 3 ч. Витаминная тарелка на каждый день. Культура питания. Приглашаем к чаю.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 3. Моё здоровье в моих руках. 4 ч. Соблюдаем мы режим - быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Мы болезнь победим - быть здоровыми хотим. В здоровом теле здоровый дух.

Форма организации: игра, экскурсия.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество, туристско-краеведческая.

Тема 4. Я в школе и дома. 3 ч. Мой внешний вид – залог здоровья. Осанка – это красиво. Зрение – это сила.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов. 2 ч. Вкусные и полезные вкусности. Как сохранять и укреплять свое здоровье.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая.

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение. 1 ч. Вредные и полезные привычки.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 7. «Вот и стали мы на год взрослей». 1 ч. Опасности летом, составление памятки.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество, туристско-краеведческая.

2 класс

Тема 1. Введение «Вот мы и в школе». 2 ч. Что мы знаем о ЗОЖ. Я хозяин своего здоровья.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая.

Тема 2. Питание и здоровье. 3 ч. Правильное питание – залог здоровья. Культура питания: этикет. Я выбираю кашу.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 3. Моё здоровье в моих руках. 5 ч. Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. Иммуитет. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Спорт в жизни ребёнка.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 4. Я в школе и дома. 2 ч. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника: сколиоз.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов. 2 ч. Мы идём в огород. Как защитить себя от болезни.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, туристско – краеведческая.

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение. 2 ч. Мир эмоций и чувств. Вредные привычки.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 7. «Вот и стали мы на год взрослей». 1 ч. Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество.

3 класс

Тема 1. Введение «Вот мы и в школе». 2 ч. «Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая.

Тема 2. Питание и здоровье. 3 ч. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 3. Моё здоровье в моих руках. 4 ч. Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. «Моё здоровье в моих руках».

Форма организации: игра, практика, экскурсия.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество, туристско-краеведческая.

Тема 4. Я в школе и дома. 3 ч. «Бесценный дар - зрение». Как помочь своим глазам? Гигиена правильной осанки.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов. 2 ч. Прививки от болезней. Витамины для кожи.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая.

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение. 1 ч. Вредные привычки и их профилактика.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 7. «Вот и стали мы на год взрослей». 2 ч. Я и опасность. Лесная аптека на службе человека.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество.

4 класс

Тема 1. Введение «Вот мы и в школе». 2 ч. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая.

Тема 2. Питание и здоровье. 2 ч. Питание необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 3. Моё здоровье в моих руках. 3 ч. Домашняя аптечка. Береги зрение смолоду. Как избежать искривления позвоночника.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 4. Я в школе и дома. 3 ч. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов. 3 ч. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Как закаляться. Разговор о правильном питании: вкусные и полезные вкусы.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая.

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение. 2 ч. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение.

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество.

Тема 7. «Вот и стали мы на год взрослей». 2 ч. Я и опасность. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

Форма организации: игра, практика.

Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная, игровая, художественное творчество.

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1

2	Питание и здоровье.	3	1	2
3	Моё здоровье в моих руках.	4	2	2
4	Я в школе и дома.	3	1	2
5	Чтоб забыть про докторов.	2	1	1
6	Я и моё ближайшее окружение.	1	1	-
7	«Вот и стали мы на год взрослей».	1	-	1

2 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1
2	Питание и здоровье	3	1	2
3	Моё здоровье в моих руках	5	2	3
4	Я в школе и дома	2	1	1
5	Чтоб забыть про докторов	2	1	1
6	Я и моё ближайшее окружение	2	1	1
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	1	1	-

3 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1
2	Питание и здоровье	3	1	2
3	Моё здоровье в моих руках	4	2	2
4	Я в школе и дома	3	1	3
5	Чтоб забыть про докторов	2	1	1
6	Я и моё ближайшее окружение	1	1	-
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	1	1

4 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1
2	Питание и здоровье	2	1	1
3	Моё здоровье в моих руках	3	1	2
4	Я в школе и дома	3	1	2
5	Чтоб забыть про докторов	3	2	1
6	Я и моё ближайшее окружение	2	1	1
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	1	1

МТБ и программно-методическое обеспечение (литература)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*		
Список литературы, рекомендуемой для детей		
1.	Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.	1
2.	Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНАПринт, 2006.	1
3.	Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.	1
4.	Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.	1
5.	Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.	1
6.	Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.	1
Список литературы, рекомендуемой для педагога		
1.	Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.-№5.-с.54.	1
2.	Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.	1
3.	Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.	1
4.	Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.	1
5.	Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.	1
6.	Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.	1
2. Интернет ресурсы		
1.	Большая детская энциклопедия для детей. [Электронный ресурс]http://www.mirknig.com/	
2.	Формирование предметных и метапредметных знаний и умений на занятиях внеурочной деятельности http://festival.1september.ru/articles/606236/	
3.	«Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В.Григорьева, П.В.	
4.	Степанова[Электронный ресурс] http://standart.edu.ru/	
5.	«Фактор роста» - Всероссийские дистанционные викторины, олимпиады по окружающему миру для учащихся 1-4 классов.	
3. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
2.	Электронная доска	1
3.	Множительная техника	1
4. Экранно-звуковые пособия		
1.	Мультимедийный проектор	1