

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования Администрации г. Элисты
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18 имени Б.Б. Городовикова»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО <u>Кор</u> /Корнеева Л.А. Протокол от «28» августа 2023 г. № _____	на СОГЛАСОВАНО заместитель директора <u>В.А.</u> /Бембеева В.А. « 29 » августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО директор МБОУ «СОШ № 18 им. Б.Б. Городовикова» <u>Н.Н.</u> Цебекова Н.Н. приказ № 281 от «29» августа 2023 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Название: «ЗОЖ»»

Направление: спортивно- оздоровительное

для обучающихся 2- 4 классов

г. Элиста 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа «ЗОЖ» составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления.

Идея здоровьесбережения учащихся в образовании — красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: осознание учащимися здоровья как главной человеческой ценности, понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, воспитание у детей культуры питания.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных со здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Рабочая программа «ЗОЖ» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;

- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии в школьную столовую, медицинский кабинет и др.;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники урожая, спорта и т.д.;
- конкурсы (проектов, презентаций, рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, спортивная игра, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Описание ценностных ориентиров

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа общекультурной направленности «ЗОЖ» изучается во 2 — 4 классах 34 учебных часа (1 час в неделю).

Результаты обучения

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности «ЗОЖ»

2 – 4 класс

№ п/п	Темы раздела	Кол-во часов	Описание основных содержательных линий
1.	«На зарядку становись!»	4	первичное ознакомление с правилами здорового образа жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с комплексом ГТО, ознакомление с 9 витаминами и продуктами их содержащими.
2.	«Спорт и питание»	7	культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, знакомство с различными оздоровительными системами, подготовка к сдаче норм ГТО, ознакомление с основами здорового питания спортсмена.
3.	«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»	9	интеллектуальные способности, олимпийские игры, личная гигиена и здоровье, нормы ГТО и «Я», понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
4.	«Я спортсменом стать хочу!»	4	формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
5.	«Если хочешь быть здоров»	5	формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
6.	«От значка ГТО к олимпийской медали»	5	формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, нормы ГТО и здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Тематическое планирование

2 класс

№	Тема	Количес тво часов	Характеристика деятельности обучающихся
«На зарядку становись!»(4ч.)			
1.	Зарядка для всей семьи.	1	Утренняя гимнастика и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, о комплексе ГТО.
2.	Мой друг «ГТОшка»	1	
3.	Гигиена и здоровье.	1	
4.	Что дает зарядка (текущий контроль ДП)	1	
Спорт и питание (7ч.)			
5.	Как правильно питаться. Меню на каждый день.	1	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, питание и спорт. 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, режим питания и занятия спортом, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
6.	О культуре питания и этикете.	1	
7.	«Это вкусно!». Каша в рационе питания спортсмена и не только.	1	
8.	Что мы знаем о диете.	1	
9.	Вода и еда.	1	

10.	Белки, жиры и углеводы.	1	
11.	Азбука здорового питания.	1	
«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»(9ч)			
12.	Телефон и компьютер друг и враг!	1	Влияние окружающей среды на здоровье человека, режим дня, профилактика простудных заболеваний, нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, личная гигиена, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.
13.	Как сделать сон здоровым. Мой режим дня.	1	
14.	Физкультура для осанки. Сколиоз.	1	
15.	Надежная защита организма. Что нужно знать об иммунитете.	1	
16.	Почему болят зубы? Правила гигиены полости рта.	1	
17.	Одежда на всю жизнь. Кожа и ее функции. Уход за кожей.	1	
18.	Правила здоровой осанки. Спорт и осанка.	1	
19.	День здоровья «За здоровьем на стадион!»	1	
20.	«Я делаю уроки». Организация рабочего места. Труд и отдых.	1	
«Я спортсменом стать хочу»(4ч.)			

21.	«Спортивные школы родного города».	1	Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
22.	«Я все успею». Спортивный режим и учеба.	1	
23.	«Спортивная борьба и вежливость».	1	
24.	Мама, папа, я – здоровая семья.	1	
«Если хочешь быть здоров»(5ч.)			
25.	«Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья». Правила закаливания.	1	Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
26.	С чего начать закаливание. Принципы и правила закаливания.	1	
27.	«Сам себе доктор». О контроле за самочувствием.	1	
28.	День здоровья «Хорошо быть закаленным»	1	
29.	«Чтоб забыть про докторов»	1	
«От значка ГТО к олимпийской медали» (5ч)			
30.	Что мы знаем об олимпийском движении.	1	Развитие познавательных процессов, история олимпийских игр и комплекса ГТО, вредные привычки, об олимпийцах; о нормах ГТО, ориентировано на формирование потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
31.	«Сами с усами». Самостоятельные занятия спортом.	1	
32.	День здоровья «К значку ГТО»	1	

33.	«За значком ГТО!»	1	
34.	Здравствуй наше доброе и здоровое лето.	1	

Тематическое планирование

3 класс

№	Тема	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
«На зарядку становись!»(4ч.)			
1.	С чего начинается ЗОЖ.	1	Утренняя гимнастика и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, о комплексе ГТО.
2.	Бодрое утро.	1	
3.	На зарядку всей семьей.	1	
4.	ГТО и Я.	1	

Спорт и питание (7ч.)			
5.	Еда живая и мертвая.	1	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, питание и спорт. 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, режим питания и занятия спортом, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
6.	«Диета здоровья».	1	
7.	Гигиенические правила питания.	1	
8.	Повара и поварята. Секреты приготовления здоровой пищи.	1	
9.	Меню сладкоежки.	1	
10.	Игра «Скатерть самобранка»	1	
11.	Азбука здорового питания.	1	
«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»(9ч)			
12.	Телефон и компьютер друг и враг!	1	Влияние окружающей среды на здоровье человека, режим дня, профилактика простудных заболеваний, нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, личная гигиена, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.
13.	Нет плохой погоды. Погода и здоровье.	1	
14.	Одежда и обувь для школы и дома. Гигиена одежды и обуви.	1	
15.	Здоровье позвоночника и плоскостопие. Гимнастика для стоп.	1	
16.	В гармонии с природой. Зеленые «легкие» моего города.	1	
17.	Активный отдых – это что? Отдых на	1	

	спортплощадке.		
18.	Защита от вредных микробов. Болезни грязных рук.	1	
19.	Профилактика нарушений зрения.	1	
20.	День здоровья «За здоровьем на стадион!»	1	
«Я спортсменом стать хочу»(4ч.)			
21.	Качества, которые воспитывает спорт.	1	Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
22.	Спортивная дружба.	1	
23.	Спорт и вредные привычки.	1	
24.	Спортивные танцы.	1	
«Если хочешь быть здоров»(5ч.)			
25.	«Закаливание и Я». Правила закаливания.	1	Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
26.	Личная гигиена в бассейне.	1	
27.	День здоровья «Мы за ЗОЖ»	1	
28.	«Богатства природы на службе человека»	1	
29.	«Растем здоровыми».	1	
«От значка ГТО к олимпийской медали» (5ч)			

30.	Олимпийцы нашего города.	1	Развитие познавательных процессов, история олимпийских игр и комплекса ГТО, вредные привычки, об олимпийцах; о нормах ГТО, ориентировано на формирование потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
31.	Всей семьей на стадион. Самостоятельные занятия спортом.	1	
32.	День здоровья «К значку ГТО»	1	
33.	«За значком ГТО!»	1	
34.	Здравствуй наше доброе и здоровое лето.	1	

Тематическое планирование

4 класс

№	Тема	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
«На зарядку становись!»(4ч.)			
1.	ЗОЖ и здоровье.	1	Утренняя гимнастика и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие

2.	Как я делаю зарядку.	1	здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, о комплексе ГТО.
3.	Стань значкистом ГТО.	1	
4.	О правилах личной гигиены.	1	
Спорт и питание (7ч.)			
5.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, питание и спорт. 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, режим питания и занятия спортом, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
6.	«Семейный ужин» - здоровая пища для всей семьи.	1	
7.	Едим, чтобы жить. Рацион питания.	1	
8.	«Это вкусно!». Молоко и молочные продукты.	1	
9.	Кухня народов мира.	1	
10.	Игра «Сам себе повар»	1	
11.	Азбука здорового питания.	1	
«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»(9ч)			
12.	Телефон и компьютер друг и враг!	1	Влияние окружающей среды на здоровье человека, режим дня, профилактика простудных заболеваний, нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, личная гигиена, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.
13.	Зеленая аптека. Целебные свойства растений родного края.	1	
14.	Лекарства в саду и огороде.	1	

15.	Что я знаю о мышечном корсете.	1	
16.	«За осанкой я слежу» - тренировка правильной осанки.	1	
17.	Гимнастика для отдыха. Режим труда и отдыха.	1	
18.	«Я простуды не боюсь». Профилактика простудных заболеваний.	1	
19.	«Сказки зубной феи». О гигиене полости рта.	1	
20.	День здоровья «За здоровьем на стадион!»	1	
«Я спортсменом стать хочу»(4ч.)			
21.	Партнерство на спортивной площадке.	1	Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
22.	Эмоции и спорт.	1	
23.	Как избежать спортивных травм. Стретчинг.	1	
24.	Плавание.	1	
«Если хочешь быть здоров»(5ч.)			
25.	Кто нас лечит дома? Первая помощь при повреждениях кожи. .	1	Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы занятий, формирование здоровых установок и

26.	«Начинаем закаляться». Обтирания и обливания.	1	навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
27.	Встреча с доктором «Поговорим о здоровье».	1	
28.	Прививки от болезней.	1	
29.	День здоровья «Чтоб забыть про докторов».	1	
«От значка ГТО к олимпийской медали» (5ч)			
30.	Зимние и летние олимпийские игры.	1	Развитие познавательных процессов, история олимпийских игр и комплекса ГТО, вредные привычки, об олимпийцах; о нормах ГТО, ориентировано на формирование потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
31.	Легендарные спортсмены – олимпийцы.	1	
32.	День здоровья «К значку ГТО»	1	
33.	«За значком ГТО!»	1	
34.	Здравствуй наше доброе и здоровое лето.	1	