

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 города Лабинска  
муниципального образования Лабинский район

Утверждено:  
решением педсовета  
протокол № 1  
от 30.08.2022 года  
председатель педсовета  
С.А. Гончаров



## **Рабочая программа**

внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительное направление)

### **кружок «Если хочешь быть здоров»**

**Срок реализации программы: 4 года.**

**Возраст обучающихся 7-11 лет**

**Количество часов: 270**

**Составители: Ефремова Ирина Николаевна, Киреева Ирина  
Юрьевна**

Рабочая программа разработана на основе  
Программы общеобразовательных учреждений:  
Начальная школа: 1–4 классы. Учебно-методический  
комплект «Планета знаний»: Программа внеурочной  
деятельности в начальной школе. — М.: Астрель,  
2022. — 190, [2] с. — (Планета знаний).  
ISBN 9785271390753 (ООО «Издательство Астрель»)

2022 г

## I. Пояснительная записка

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 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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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.

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 01.01.2011) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.



- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся начальной школы.

### **Цели и задачи обучения**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;



## 2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ «Основная общеобразовательная школа №9», что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся



вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы - 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров», 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Формы организации детского коллектива и виды деятельности:**

игры  
беседы



вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы - 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров», 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на профилактическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Формы организации детского коллектива и виды деятельности:**

игры  
беседы

тесты и анкетирование  
круглые столы  
школьные конференции  
просмотр тематических видеофильмов  
экскурсии

дни здоровья, спортивные мероприятия

конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок

решение ситуационных задач

театрализованные представления, кукольный театр

участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## II. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего час.	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Ауди-торные	Внеауди-торные	
	<b>I год обучения</b>				
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.	Введение. Если хочешь быть здоров.	1	1		Лекторий.
2.	Рассказ о продуктах питания.	1	1		Презентация,
3.	Поговорим о пище.	1	1		Устные ответы.
4.	Из чего состоит наша пища.	1	1		праздник
	<b>Питание и здоровье.</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	
5.	Полезные привычки.	1	1		Беседа с фельдшером.
6.	Вредные привычки.	1	1		Рисунки, фото.
7.	Самые полезные продукты.	1	1		Презентация.
8.	Выбор полезных продуктов.	1		1	Экскурсия.
9.	Как правильно составить свой рацион питания.	1	1		Круглый стол.
10.	Составление меню.	1	1		Проект.
11.	Как готовят пищу.	1	1		Викторина.
12.	Экскурсия в столовую.	1		1	Экскурсия.
13.	Из чего варят кашу.	1	1		Устные ответы.
14.	Как сделать кашу полезной.	1	1		Дискуссия.
15.	Блюда из зерна.	1	1		Проект.
16.	Хлеб – всему голова.	1		1	Экскурсия.



	<b>Моё здоровье в моих руках.</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	
17.	Практическая работа «Приготовление бутерброда».	1	1		Проект.
18.	Молоко и молочные продукты.	1	1		Презентация.
19.	Беседа о производстве молока.	1	1		Викторина.
20.	Почему полезно есть рыбу.	1	1		Устные ответы.
21.	Рыба и рыбные блюда.	1	1		Рисунки, фото.
22.	Мясо и мясные блюда.	1	1		Рисунки, фото.
23.	Польза мясных продуктов.	1	1		Презентация.
24.	Неполезные продукты: сладости, чипсы.	1	1		Фотоколлаж.
25.	Неполезные продукты: напитки (пепси, фанта, и т.д.).	1	1		Проект.
26.	Что такое овощи.	1	1		Игра- викторина
27.	Давно ли человек выращивает овощи.	1	1		Презентация.
28.	Что такое фрукты.	1	1		Рисунки.
29.	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	1		Презентация.
30.	Практическая работа «Приготовление салатов».	1	1		Проект.
31.	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1	1		Круглый стол.
32.	Всякому овощу – своё время.	1	1		Викторина.
33.	Дары леса (грибы, орехи).	1		1	Экскурсия.

34.	Дары леса (ягоды).	1	1		Рисунки, фото.
35.	Где найти витамины зимой и весной.	1	1		Ролевая игра.
36.	Приготовление салата.	1	1		Презентация.
37.	Опыт (выращивание лука).	1	1		Проект.
38.	Приготовление фруктового салата.	1	1		Презентация.
39.	Где содержатся витамины.	1	1		Викторина.
40.	Игра-путешествие по стране Витаминии.	1	1		Презентация.
<b>Я в школе и дома.</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
41.	Как правильно есть.	1	1		Рисунки.
42.	Режим питания.	1	1		Устные ответы.
43.	Как правильно накрыть стол.	1		1	Экскурсия.
44.	Ролевая игра «Правила этикета».	1	1		Игра.
45.	Предметы сервировки стола.	1	1		Презентация.
46.	Как правильно вести себя за столом.	1	1		Викторина.
47.	Дидактическая игра «Приглашаем в гости».	1		1	Экскурсия.
48.	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	1		Презентация.
49.	Практическая работа «Сервировка стола».	1	1		Проект.
50.	Вредные привычки в питании.	1	1		Устные ответы.



51.	Полезные привычки в питании.	1	1		Викторина.
52.	Как правильно есть рыбу.	1	1		Презентация.
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
53.	Щи да каша – пища наша.	1	1		Презентация, рисунки.
54.	Напитки, предпочитаемые на Руси.	1	1		Устные ответы.
55.	Приготовление бутербродов.	1	1		Проект.
56.	Ритуальные блюда русской кухни.	1	1		Презентация.
57.	Что готовили наши прабабушки.	1		1	Экскурсия в музей.
58.	Приготовление салата.	1	1		Проект.
	<b>Я и моё ближайшее окружение.</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	
59.	Заемствованные блюда (чай, шашлык, блюда из картофеля).	1	1		Презентация.
60.	Традиционная кухонная утварь.	1		1	Экскурсия в музей.
61.	Народные праздники, их меню и здоровье.	1	1		КВН
62.	Исследование. Составление меню.	1	1		Устные ответы, рисунки.
63.	Кулинары, повара – волшебники.	1	1		Презентация. лекция.
64.	Встреча с поварами. Исследование.	1	1		Экскурсия.
65.	Загадки о продуктах питания.	1	1		Презентация
66.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	1		Тестирование.
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего, час.	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
	<b>II год обучения.</b>				
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>7.</b>	<b>7</b>		
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	2	2		Дискуссия.
2.	По стране Здоровейке.	2	2		Ролевая игра.
3.	В гостях у Мойдодыра.	2	2		Проект.
4.	Я хозяин своего здоровья	1	1		КВН
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	2	2		Проект, презентация.
6.	Культура питания. Этикет.	2	2		Устные ответы.
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1		Рисунки.
8.	«Что даёт нам море»	3	3		Проект.
9.	Светофор здорового питания	2	2		викторина
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	
10.	Сон и его значение для здоровья человека	2	2		Презентация.
11.	Закаливание в домашних условиях	2	2		Фото, устные ответы.
12.	День здоровья «Будьте здоровы»	2	2		Праздник.
13.	Иммунитет	2	2		Доклад.
14.	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	3	3		Викторина.
15.	Спорт в жизни ребёнка.	3	2	1	Соревнования.
16.	Слагаемые здоровья	2	2		Круглый стол.
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	
17.	Я и мои одноклассники	2	2		Проект.



18.	Почему устают глаза?	2	2		Презентация.
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	2	1	1	Экскурсия.
20.	Шалости и травмы	2	2		Рисунки.
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	2	2		Сообщение.
22.	Умники и умницы	2	2		КВН
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
23.	С. Преображенский «Огородники»	2	2		Прослушивание.
24.	Как защитить себя от болезни.	2	2		круглый стол Выставка рисунков
25.	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	2	2		Викторина.
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2	2		Конкурс рисунков.
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	
27.	Мир эмоций и чувств.	2	2		Презентация.
28.	Вредные привычки	2	2		Проект.
29.	«Веснянка»	2	2		Праздник.
30.	В мире интересного.	2	2	1	Научно- практическая конференция.
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
31.	Я и опасность.	2	1	1	Экскурсия, устные ответы.
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	2	1	1	Презентация, экскурсия.
33.	Первая помощь при отравлении	1	1		Проект.
34.	Наши успехи и достижения	2	2		Диагностика.
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего, час.	Количество часов.		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
<b>III год обучения</b>					
	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	2	2		Дискуссия, конкурс презентаций.
2.	Личная гигиена.	2	1	1	Сообщения, устные ответы, экскурсия.
3.	В гостях у Мойдодыра.	2	2		Конкурс стихов, рисунков.
4.	«Остров здоровья».	2	1	1	Игра, соревнование.
	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
5.	Игра «Смак».	2	1	1	Игра, практическое занятие.
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1		1	Экскурсия.
7.	Вредные микробы.	2	2		Презентация. Викторина.
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	2	1	1	Доклад, фотографии, экскурсия.
9.	«Чудесный сундучок»	1	1		КВН
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	
10.	Труд и здоровье.	2	1	1	Экскурсия в мед кабинет. Сообщения.
11.	Наш мозг и его волшебные действия.	2	2		Презентация. Конкурс рисунков.
12.	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым».	2	1	1	Соревнования.
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	2	2		Конкурс фотопроектов.
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2	2		Устные ответы, фотоколлаж
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1		1	Экскурсия.
16.	«Моё здоровье в моих руках».	2	2		Викторина, рисунки.
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	
17.	Мой внешний вид – залог здоровья	2	2		Презентация.
18.	«Доброречие»	2	2		Круглый стол, викторина



19.	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	2	2		Постановка, прослушивание.
20.	«Бесценный дар- зрение».	3	3		Презентация, практическое занятие
21.	Гигиена правильной осанки	2	2		Доклад, устные ответы.
22.	«Спасатели , вперёд!»	2	1	1	Викторина, соревнования.
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
23.	Шарль Перро «Красная шапочка»	2	1	1	Сообщения, игры по ОБЖ.
24.	Движение это жизнь	2	1	1	Устные ответы, эстафеты.
25.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	2	1	1	Праздник.
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2	2		Конкурс презентаций.
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
27.	Мир моих увлечений	2	2		Проект
28.	Вредные привычки и их профилактика	3	3		Презентация, фотоколлаж.
29.	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	2	2		Конкурс рисунков, презентация.
30.	В мире интересного.	3	3		Научно – практическая конференция.
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	
31.	Я и опасность.	2	2		Круглый стол, рисунки.
32.	Лесная аптека на службе человека	2	1	1	Экскурсия, доклад.
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	2	2		КВН
34.	Чему мы научились и чего достигли	2	2		Диагностика.тестир ование.
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>55</b>	<b>13</b>	

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
<b>IV год обучения</b>					
<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»	2	2		Диспут.
2.	Правила личной гигиены	2	2		Презентация.
3.	Физическая активность и здоровье	2	1	1	Круглый стол, соревнование
4.	Как познать себя	2	1	1	Анкетирование, эстафета
<b>Питание и здоровье</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
5.	Питание необходимое условие для жизни человека	2	2		Упражнения, устные ответы
6.	Здоровая пища для всей семьи	2	2		Доклад, создание проектов
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	2		Презентация, викторина
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания	2	1	1	Лекторий, устные ответы
9.	«Богатырская силушка»	2	1	1	КВН, соревнование
<b>Моё здоровье в моих руках</b>		<b>14</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	
10.	Домашняя аптечка	2	1	1	Презентация, сбор гербария
11.	«Мы за здоровый образ жизни»	2	2		Тренинг, фотоколлаж.
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	2	1	1	Подвижные игры, сообщения
13.	«Береги зрение смолоду».	2	1	1	Упражнения, создание презентаций, научная конференция
14.	Как избежать искривления позвоночника	2	2		Упражнения, устные ответы
15.	Отдых для здоровья	2	2		Игра, фотоотчеты
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	2	2		Викторина
<b>Я в школе и дома</b>		<b>12</b>	<b>12</b>		
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	2	2		Игра, микроисследование.



18.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	2	2		Тренинг, устные ответы
19.	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	2	2		Постановка, упражнения
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	2	2		Упражнения, устные ответы
21.	Мода и школьные будни	2	2		Конкурс проектов, рисунки
22.	Делу время, потехе час.	2	2		Игра – викторина
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	2	2		Упражнения, устные ответы
24.	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	2	1	1	Игра, фотоотчеты, соревнование
25.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	2	2		Просмотр, диспут
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2	2		Конкурс «Разговор о правильном питании».
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		
27.	Размышление о жизненном опыте	2	2		Диспут, Викторина.
28.	Вредные привычки и их профилактика	2	2		Тренинг.
29.	Школа и моё настроение	2	2		Упражнения, устные ответы
30.	В мире интересного.	2	2		Научно – практическая конференция
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	
31.	Я и опасность.	2	2		Тренинг, рисунки
32.	Игра «Мой горизонт»	2	1	1	Экскурсия
33.	Гордо реет флаг здоровья	2	2		Диспут, Викторина.
34.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	2	2		Диагностика. Книга здоровья
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>59</b>	<b>9</b>	

### III. Содержание программы.

#### *Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».*

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

##### 1 класс 4 часа

Введение. Если хочешь быть здоров.

Рассказ о продуктах.

Поговорим о пище.

Из чего состоит наша пища.

##### 2 класс- 8 часов

Что мы знаем о ЗОЖ

По стране Здоровейке

В гостях у Мойдодыра

Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

##### 3 класс – 8 часов

«Здоровый образ жизни, что это?»

Личная гигиена

В гостях у Мойдодыра

«Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

##### 4 класс- 8 часов

«Здоровье и здоровый образ жизни».

Правила личной гигиены

Физическая активность и здоровье

Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)

#### *Раздел 2. Питание и здоровье*

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.

##### 1 класс – 12 часов

Полезные привычки.

Вредные привычки.

Самые полезные продукты.

Выбор полезных продуктов.

Как правильно составить свой рацион питания.

Составление меню.

Как готовят пищу.

Экскурсия в столовую.

Из чего варят кашу.

Как сделать кашу полезной.

Блюда из зерна.

Хлеб – всему голова.



## 2 класс- 11 часов

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Культура питания. Этикет.

Спектакль «Я выбираю кашу»

«Что даёт нам море»

Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

## 3 класс- 8 часов

Игра «Смак»

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Вредные микробы

Что такое здоровая пища и как её приготовить

«Чудесный сундучок» Текущий контроль знаний – КВН

## 4 класс- 10 часов

Питание необходимое условие для жизни человека.

Здоровая пища для всей семьи

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Секреты здорового питания. Рацион питания

«Богатырская силушка» Текущий контроль знаний – КВН

### *Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.*

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.

## 1 класс – 24 часа

Практическая работа «Приготовление бутерброда».

Молоко и молочные продукты.

Беседа о производстве молока.

Почему полезно есть рыбу.

Рыба и рыбные блюда.

Мясо и мясные блюда.

Польза мясных продуктов.

Неполезные продукты: сладости, чипсы.

Неполезные продукты: напитки (пепси, фанта, и т.д.).

Что такое овощи.

Давно ли человек выращивает овощи.

Что такое фрукты.

Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.

Практическая работа «Приготовление салатов».

Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.

Всякому овощу – своё время.

Дары леса (грибы, орехи).

Дары леса (ягоды).

Где найти витамины зимой и весной.

Приготовление салата.

Опыт (выращивание лука).

Приготовление фруктового салата.

Где содержатся витамины.

Игра-путешествие по стране Витамиции.

### 2 класс -17 часов

Сон и его значение для здоровья человека

Закаливание в домашних условиях

День здоровья «Будьте здоровы»

Иммунитет

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Спорт в жизни ребёнка.

Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом.

### 3 класс -13 часов

Труд и здоровье

Наш мозг и его волшебные действия

День здоровья«Хочу остаться здоровым»

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина.

### 4 класс - 14 часов

Домашняя аптечка

«Мы за здоровый образ жизни»

Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

«Береги зрение смолоду».

Как избежать искривления позвоночника

Отдых для здоровья

Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

## **Раздел 4. Я в школе и дома**

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.

### 1 класс часов - 12 часов

Как правильно есть.

Режим питания.

Как правильно накрыть стол.

Ролевая игра «Правила этикета».

Предметы сервировки стола.

Как правильно вести себя за столом.

Дидактическая игра «Приглашаем в гости».

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Практическая работа «Сервировка стола».

Вредные привычки в питании.

Полезные привычки в питании.

Как правильно есть рыбу.

### 2 класс - 12 часов



Я и мои одноклассники  
Почему устают глаза?  
Гигиена позвоночника. Сколиоз  
Шалости и травмы  
«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление  
Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс -13 часов

Мой внешний вид –залог здоровья  
«Доброречие»  
Спектакль С. Преображенский «Капризка»  
«Бесценный дар- зрение»  
Гигиена правильной осанки  
«Спасатели , вперёд!». Текущий контроль знаний

4 класс 12 часов.

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

**Раздел 5. Чтоб забыть про докторов**

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

1 класс - 6 часов

Щи да каша – пища наша.  
Напитки, предпочитаемые на Руси.  
Приготовление бутербродов.  
Ритуальные блюда русской кухни.  
Что готовили наши прабабушки.  
Приготовление салата.

2 класс – 9 часов

С. Преображенский «Огородники»  
Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков).  
День здоровья «Самый здоровый класс»  
«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы  
Текущий контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании»

3 класс – 8 часов

Шарль Перро «Красная шапочка»  
Движение это жизнь  
День здоровья «Дальше, быстрее, выше»  
«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы .  
Текущий контроль знаний. Конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс - 8 часов

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

День здоровья «За здоровый образ жизни».

Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности. Текущий контроль знаний . Конкурс «Разговор о правильном питании».

### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

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.

#### **1 класс - 8 часов**

Заимствованные блюда (чай, шашлык, блюда из картофеля).

Традиционная кухонная утварь.

Народные праздники, их меню и здоровье.

Исследование. Составление меню.

Кулинары, повара – волшебники.

Встреча с поварами. Исследование.

Загадки о продуктах питания.

Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».

#### **2 класс – 10 часов**

Мир эмоций и чувств

Вредные привычки

«Веснянка»

В мире интересного. Текущий контроль знаний. Научно –практическая конференция.

#### **3 класс - 10 часов**

Мир моих увлечений

Вредные привычки и их профилактика

Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

В мире интересного. Текущий контроль знаний. Научно –практическая конференция.

#### **4 класс -8 часов**

Размышление о жизненном опыте

Вредные привычки и их профилактика

Школа и моё настроение

В мире интересного. Текущий контроль знаний. Итоговая диагностика.

### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

#### **2 класс – 10 часов**

Я и опасность.

Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Первая помощь при отравлении

Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

#### **3 класс – 8 часов**

Я и опасность.

Лесная аптека на службе человека



Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний. Диагностика.

4 класс - 8 часов

Я и опасность.

Игра «Мой горизонт»

Гордо реет флаг здоровья

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний-

Диагностика. Составление книги здоровья.

### *Критерии оценки знаний, умений и навыков.*

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

## **IV. Предполагаемые результаты реализации программы.**

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

### **1 уровень- приобретение школьником социальных знаний.**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**2 уровень – формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества.**

- 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).

### **3 уровень – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.**

*Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- 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 учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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.
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы 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 программы внеурочной деятельности по направлению «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

## **V. Формы и виды контроля.**

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров», 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## **VI. Методические рекомендации.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника



## VII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*	
	1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.	1
	2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.	1
	3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.	1
2	Печатные пособия	
	Гербарии	1
	Таблицы, схемы	1
3	Технические средства обучения	
	Классная доска.	1
	Мультимедийный проектор.	1
	Экспозиционный экран.	1
	Компьютер.	1
4	Экранно-звуковые пособия	
	Аудиозаписи.	1
	Видеофильмы.	1
5	Игры и игрушки	
	Муляжи овощей фруктов.	1
	Столовые приборы.	1
6	Оборудование класса	
	Ученические столы 2-местные с комплектов стульев.	13
	Стол учительский с тумбой	1
	Шкафы для хранения учебников.	1
	Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.	1

Согласовано

на заседании МО

Руководитель МО



А. И. Аквменко

Согласовано

Заместитель директора по УВР



Л.И.Парфиненко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
ГОРОДА ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛАБИНСКИЙ РАЙОН  
(МКУ ИМЦ ГОРОДА ЛАБИНСКА)

ИНН 2314014142 КПП 231401001 ОГРН 1022302349684  
352500, РФ, Краснодарский край, г. Лабинск,  
ул. Агрономическая, 5 Тел.: (861-69) 3-49-80

от 29.12.2023 г. № 866  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## Рецензия

на рабочую программу по внеурочной деятельности  
в начальной школе «Если хочешь быть здоров», представленной  
учителями начальных классов МОБУ СОШ № 1 города Лабинска Лабинского района,  
И.Ю. Киреевой, И.Н. Ефремовой

Представленная программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» рассчитана на учащихся начальных классов (7-11 лет), составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы - 68 часов в год. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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. Программа состоит из 7 разделов, включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Главными задачами реализации данной программы являются развитие у детей чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Программа позволяет применять различные формы работы: коллективную, работу в парах, группах, с применением здоровьесберегающих технологий и т.д.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» может быть рекомендована для использования учителями начальных классов, руководителями спортивных секций при организации внеурочной деятельности младших школьников в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Рецензент:

Методист МКУ ИМЦ г. Лабинска

Директор МКУ ИМЦ г. Лабинска



/Е.А. Козарезова/

/С. И. Клименко/



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края

Некоммерческое партнерство  
«Лабинский центр профориентации»

*Удостоверение является документом  
установленного образца о повышении квалификации*

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение подтверждает, что **Ефремова  
Ирина Николаевна**

с «15» февраля 2022 г. по «02» марта 2022 г.

прошел(а) обучение в Некоммерческом партнерстве

«Лабинский центр профориентации»

по дополнительной профессиональной программе

повышения квалификации «Системно-деятельностный подход

преподавания кубановедения в условиях реализации

ФГОС НОО»

в объеме 72 час.

Регистрационный номер 2516

**231201244455**

Директор



М.Х.Шебзухова

Секретарь



Е.В.Симакова



Город Лабинск Дата выдачи 02.03.2022 г.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края

Некоммерческое партнерство  
«Лабинский центр профориентации»

*Удостоверение является документом  
установленного образца о повышении квалификации*

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение подтверждает, что Ефремова  
Ирина Николаевна

с «01» февраля 2022 г. по «14» февраля 2022 г.

прошел(а) обучение в Некоммерческом партнерстве

«Лабинский центр профориентации»

по дополнительной профессиональной программе

повышения квалификации «Принципы и новаторство в

преподавании русского языка и литературного чтения

как родного языка в начальной школе»

в объеме 72 час.

Регистрационный номер 2465

**231201244404**

Директор

М.Х.Шебухова

Секретарь

Е.В.Симакова



Город Лабинск Дата выдачи 24.02.2022 г.



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**1500000288240**

Документ о квалификации

Регистрационный номер

**У-080558/6**

Города

**Москва**

Дата выдачи

**2023 г.**

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Ефремова**

**Ирина Николаевна**

**с 11 апреля 2023 г. по 22 мая 2023 г.**

прошла(а) повышение квалификации в (на)  
федеральном государственном автономном  
образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования  
«Академия реализации государственной политики  
и профессионального развития работников образования  
Министерства просвещения Российской Федерации»

(лицензия Рособринадзора серия 90/Д01 № 001/00068  
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)

по дополнительной профессиональной программе

**«Разговоры о важном»:**

**система работы класного руководителя (куратора)**

в объёме

**58 часов**



Руководитель

Сергей