

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы с.Пашино
Афанасьевского муниципального округа Кировской области
«Основная Общеобразовательная школа д.Кувакуш»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

В.В.Чубарева

Приказ № 53-КУ от 30.08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Здоровячок»

4 класс

(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель: Вихляева Татьяна Кузьмовна,
учитель физической культуры

Кувакуш 2024год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровячок» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), Основной образовательной программой начального общего образования (ООП НОО) МБОУ СОШ с.Пашино

Рабочая программа Внеурочной деятельности «Здоровячок» направлена на:

- профилактику и коррекцию нарушений здоровья, общее оздоровление организма;
- учит обучающихся правильным действиям в ситуациях, опасных для жизни и здоровья;
- помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Приобретаемые на уроках физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений:
- утренней зарядке;
- гимнастике до уроков;
- физминутках и подвижных играх во время перемен и прогулок;
- дополнительных занятий во внеурочное время.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором обучающиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа включает в себя и вопросы физического и духовного здоровья.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- формировать стремление к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;
- создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формировать здоровый образ жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- расширять кругозор обучающихся в области физической культуры и спорта;
- профилактика вредных привычек;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Программа включает принципы:

- **научности** (анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья обучающихся);
- **доступности** (содержание курса в соответствии с возрастными особенностями обучающихся);
- **системности** (взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса).

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса. Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга;

- **обеспечение мотивации** (быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни).

Описание места программы в учебном плане

В соответствии с учебным планом начального общего образования филиала МБОУ СОШ с.Пашино« ООШ д. Кувакуш» программа внеурочной деятельности «Здоровячок» реализуется 4 классах, 34 часа в год - в 4 классе.

Предполагаемый результат:

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни, выпускник начального общего образования.

В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

Обучающиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формирование универсальных учебных действий

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;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям;
- 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 обучающиеся 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 поведение собственное и окружающих.

Особенности организации работы.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. Оздоровительные минутки включают физические упражнения. Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и упражнения для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз - дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому обучающемуся для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Формы проведения занятий:

- беседы, лекции, тренинги;
- игры, упражнения, эстафеты;

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы урока	Количество часов	Дата проведения
1	Что такое здоровье. Знакомство с доктором «Здоровье». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	1	
2	Русская народная игра «Капкан».	1	
3	Дружи с водой. Советы доктора «Вода». Игра «Доскажи словечко». Просмотр мультфильма.	1	
4	Русские народные игры «Филин и пташка», «Горелки», «Охотники и утки»	1	
5	Глаза-главные помощники человека. Игра «Полезно - вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Раз, два, три-беги!»	1	
6	Русская народная игра «Цепи кованы», «Кот и мыши». «Горелки».	1	
7	Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Весёлые старты Игровые правила.	1	
8	«Охотники и утки», Игра «Река – берега» Правила игры.	1	
9 - 10	Игра «Пионербол».	2	
11 - 12	Уход за зубами. Просмотр Мультфильмов Почему болят зубы. Игра «Угадай-ка!».	2	
13	Игра «Волки во рву», «Вороны и воробьи» Правила игры.	1	
14 -	Игры на развитие восприятия. «Выложи	2	

15	сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».		
16	Игра «Гуси – утки», «Два мороза» Правила игры.	1	
17 - 18	Весёлые старты Игровые правила.	2	
19	Как сохранить улыбку красивой? Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».	1	
20	Игра «Заяц без логова», «Царь - Картошка» Правила игры	1	
21	Упражнения и игры на внимание. Игра «Совушка».	1	
22	Комплексные весёлые старты Проведение эстафет с различными препятствиями	1	
23	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека.	1	
24	Как закаляться. Если хочешь быть здоров. Игра «Белки, волки, лисы».	1	
25	Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1	
26	Игра «Удочка».	1	
27	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. Игра «Краска». Игра с мячом «В десятку» Правила игры.	1	

28	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра «Салки с мячом».	1	
29	Игра «Четыре стихии» Правила игры. Футбол.	1	
30	Почему мы болеем? Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1	
31 - 32	Комплексные весёлые старты на свежем воздухе Проведение эстафет с различными препятствиями	2	
33	Солнце и витамины. Игра «Хорошо - плохо».	1	
34	Праздник здоровья	1	
Итого: 34 часа			

Литература

- Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы. М.: Сфера, 2007.
- Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.- М. : Знание, 2010.
- Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
- Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А. А. «Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся».
- Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.-М.:ВАКО, 2013 .
- В. М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов. –Новосибирск:СУИ, 2002.
- Зверев А. Т. Экологические игры.-М.:Оникс 21 век, 2007.
- Молодова Л. П. Игровые экологические занятия с детьми.-Минск:Асвар, 2009.