

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
МО «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

СОГЛАСОВАНА
на заседании
методического совета
от 21.06.2024 г., протокол № 9

Председатель
методического совета

_____ Л.В. Ракович

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ № 1
от 21.06.2024 г. № 332

Директор МБОУ СОШ № 1

_____ Т.В. Дерганова

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Дерганова Татьяна Васильевна
Директор
Сертификат:
00F26935D97D7FB7F19D20A32BE316D55F
Срок действия с 26.05.2023 до 18.08.2024
Подписано: 04.07.2024 09:06 (UTC)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КРУЖОК «ЗДОРОВЕЙКА»,
4 КЛАСС**

г. Светлый
2024 г.

Пояснительная записка

Программа кружка «Здоровейка» 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.

Кружок «Здоровейка» рассчитан на 102 часа.

Уровень обучения – базовый

Форма обучения – очная

Направленность – спортивно-оздоровительная

Вид деятельности – внеурочная

Категория участников – 4 класс

Срок реализации – 1 год

Планируемые результаты освоения курса

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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 курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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.

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата

- игровая деятельность (ролевые игры);
- проектная деятельность.

Проектная деятельность

В основу обучения заложена системная проектно - исследовательская деятельность учащихся.

Результат проектной деятельности — лично или общественно значимый продукт: изделие, информация (доклад, сообщение), комплексная работа, социальная помощь.

В курсе «Здоровейка» проекты по содержанию могут быть технологические, информационные, комбинированные. В последнем случае учащиеся готовят информационное сообщение и иллюстрируют его изготовленными макетами или моделями объектов. По форме проекты могут быть индивидуальные, групповые (по 4-6 человек) и коллективные (классные). По продолжительности — краткосрочные и долгосрочные.

Критерии оценивания уровня достижений учащихся

Контроль уровня обученности младших школьников направлен только на выявления достижений обучающихся. Результаты проверки повышают мотивацию ученика к дальнейшему обучению, развивают стремление демонстрировать свои способности. Формат предлагаемых заданий для контроля и процедура их выполнения знакомы детям. Контроль проводится посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии. Итоговой работой по завершению каждой темы является проект, участие в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.

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

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление об 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, проводить исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Содержание курса

| Тема раздела | Кол-во часов | Содержание раздела |
|--------------------------------|--------------|--|
| Введение | 1 | Знакомство с целями и задачами кружка. Инструктаж по технике безопасности. |
| Дружи с водой | 6 | Советы доктора Воды. Эстафеты. Игры с мячом. Правила поведения на водоемах. Подвижные игры. Соревнования. |
| Зарядка | 5 | Комплекс утренней гимнастики. Эстафеты. Конкурс рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Подвижные игры Игры с предметами. |
| Забота о глазах | 6 | Глаза – главные помощники человека. Соревнования. Игры с предметами. Гимнастика для глаз. Игры на внимание. Подвижные игры. Эстафеты. |
| Уход за ушами | 5 | Чтобы уши слышали. Игры в круге. Эстафеты. Подвижные игры. |
| Уход за зубами | 3 | Почему болят зубы? Гигиена полости рта. Подвижные игры. Эстафеты. Игры с предметами. |
| Уход за руками и ногами | 6 | «Рабочие инструменты» человека. Гигиена. Рисование пальчиками. Пальчиковые игры. Подвижные игры. Беговые игры. Эстафеты. |
| Забота о коже | 7 | Зачем человеку кожа? Если кожа повреждена. |

| | | |
|--|------------|---|
| | | Эстафеты. Уход за кожей. Личная гигиена. Подвижные игры. Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений. Игры с мячом. |
| Как следует питаться | 7 | Питание – необходимое условие для жизни человека. Овощи и фрукты – полезные продукты». Эстафеты. Викторина «Здоровая пища». Проект «Готовим сами». Игры с мячом. Соревнования. |
| Как сделать сон полезным | 7 | Сон – лучшее лекарство. В гостях у доктора Айболита. Подвижные игры. Игра «Занимательная валеология». Эстафеты. Игры с мячом. Беговые игры. |
| Настроение в школе | 6 | Как настроение? От чего зависит? Подвижные игры. Конкурс рисунков «Мое настроение». Эстафеты. Игры в классе. Игра для перемены. |
| Настроение после школы | 9 | Я пришел из школы. Мои обязанности. Подвижные игры. Проект «Мир моих увлечений». Режим дня. Веселые эстафеты. Игры с мячом. |
| Поведение в школе | 8 | Я – ученик. Мои обязанности в школе. Игра «Зов Джунглей». Настольные игры. Комплекс упражнений для физминутки. Правила безопасности в школе. Подвижные игры. |
| Вредные привычки | 6 | Вредные привычки. Как бороться с вредными привычками? Игры с мячом. Эстафеты и беговые упражнения. Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!». Подвижные игры. Соревнования. |
| Мышцы, кости и суставы | 7 | Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Комплекс упражнений для спины. Подвижные игры. Игровые упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений для мышц спины и ног. |
| Как закаляться. Обтирание и обливание | 5 | Если хочешь быть здоров. Правила закаливания. Эстафеты. Конкурс рисунков «Чтобы быть здоровым». Подвижные игры. Игры на координацию движений. |
| Доктора Природы | 8 | Солнце, воздух и вода. Подвижные игры. Лекарственные растения. Эстафеты. Спортивный праздник Проект «Лето для здоровья» Защита проекта. |
| Итого | 102 | |

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| | Вводное занятие | 1 |
| 1 | Знакомство с целями и задачами кружка. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| | Дружи с водой | 6 |
| 2 | Советы доктора Воды. | 1 |
| 3 | Эстафеты. | 1 |
| 4 | Игры с мячом. | 1 |
| 5 | Правила поведения на водоемах. | 1 |
| 6 | Подвижные игры. | 1 |
| 7 | Соревнования. | 1 |
| | Зарядка | 5 |
| 8 | Комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| 9 | Эстафеты. | 1 |
| 10 | Конкурс рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» | 1 |
| 11 | Подвижные игры | 1 |
| 12 | Игры с предметами. | 1 |
| | Забота о глазах | 6 |
| 13 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 14 | Соревнования. | 1 |
| 15 | Игры с предметами. | 1 |
| 16 | Гимнастика для глаз. Игры на внимание. | 1 |
| 17 | Подвижные игры. | 1 |
| 18 | Эстафеты. | 1 |
| | Уход за ушами | 5 |
| 19 | Чтобы уши слышали. | 1 |
| 20 | Игры в круге. | 1 |
| 21 | Эстафеты. | 1 |
| 22 | Подвижные игры. | 2 |
| | Уход за зубами | 3 |
| 23 | Почему болят зубы? Гигиена полости рта. | 1 |
| 24 | Подвижные игры. | 1 |
| 25 | Эстафеты. Игры с предметами. | 1 |
| | Уход за руками и ногами | 6 |
| 26 | «Рабочие инструменты» человека. Гигиена. | 1 |
| 27 | Рисование пальчиками. | 1 |
| 28 | Пальчиковые игры. | 1 |
| 29 | Подвижные игры. | 2 |
| 30 | Беговые игры. Эстафеты. | 1 |
| | Забота о коже | 7 |
| 31 | Зачем человеку кожа? Если кожа повреждена. | 1 |
| 32 | Эстафеты. | 1 |
| 33 | Уход за кожей. Личная гигиена. | 1 |
| 34 | Подвижные игры. | 2 |
| 35 | Игры, направленные на развитие сенсорных ощущений. | 1 |
| 36 | Игры с мячом. | 1 |
| | Как следует питаться | 7 |
| 37 | Питание – необходимое условие для жизни человека. Овощи и фрукты – полезные продукты». | 1 |
| 38 | Эстафеты. | 1 |
| 39 | Викторина «Здоровая пища». | 1 |
| 40 | Проект «Готовим сами». | 3 |
| 41 | Игры с мячом. Соревнования. | 1 |
| | Как сделать сон полезным | 7 |
| 42 | Сон – лучшее лекарство. В гостях у доктора Айболита. | 1 |
| 43 | Подвижные игры. | 2 |
| 44 | Игра «Занимательная валеология». | 1 |
| 45 | Эстафеты. | 1 |
| 46 | Игры с мячом. | 1 |

| | | |
|----|--|----------|
| 47 | Беговые игры. | 1 |
| | Настроение в школе | 6 |
| 48 | Как настроение? От чего зависит? | 1 |
| 49 | Подвижные игры. | 2 |
| 50 | Конкурс рисунков «Мое настроение». | 1 |
| 51 | Эстафеты. | 1 |
| 52 | Игры в классе. Игра для перемены. | 1 |
| | Настроение после школы | 9 |
| 53 | Я пришел из школы. Мои обязанности. | 1 |
| 54 | Подвижные игры. | 2 |
| 55 | Проект «Мир моих увлечений». | 3 |
| 56 | Режим дня. | 1 |
| 57 | Веселые эстафеты. | 1 |
| 58 | Игры с мячом. | 1 |
| | Поведение в школе | 8 |
| 59 | Я – ученик. Мои обязанности в школе. | 1 |
| 60 | Игра «Зов Джунглей». | 1 |
| 61 | Настольные игры. | 2 |
| 62 | Комплекс упражнений для физминутки. | 1 |
| 63 | Правила безопасности в школе. | 1 |
| 64 | Подвижные игры. | 2 |
| | Вредные привычки | 6 |
| 65 | Вредные привычки. Как бороться с вредными привычками? | 1 |
| 66 | Игры с мячом. | 1 |
| 67 | Эстафеты и беговые упражнения. | 1 |
| 68 | Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!». | 1 |
| 69 | Подвижные игры. Соревнования. | 2 |
| | Мышцы, кости и суставы | 7 |
| 70 | Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. | 1 |
| 71 | Комплекс упражнений для спины. | 1 |
| 72 | Подвижные игры. | 2 |
| 73 | Игровые упражнения для формирования правильной осанки. | 2 |
| 74 | Комплекс упражнений для мышц спины и ног. | 1 |
| | Как закаляться. Обтирание и обливание | 5 |
| 75 | Если хочешь быть здоров. Правила закаливания. | 1 |
| 76 | Эстафеты. | 1 |
| 77 | Конкурс рисунков «Чтобы быть здоровым». | 1 |
| 78 | Подвижные игры. Игры на координацию движений. | 2 |
| | Доктора Природы | 8 |
| 79 | Солнце, воздух и вода. | 1 |
| 80 | Подвижные игры. | 2 |
| 81 | Лекарственные растения. | 1 |
| 82 | Эстафеты. | 1 |
| 83 | Спортивный праздник | 1 |
| 84 | Проект «Лето для здоровья» | 1 |
| 85 | Защита проекта. | 1 |