

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

РАССМОТРЕНА
на заседании
ШМО учителей
начальных классов
22.03.2022 г., протокол № 4

Руководитель ШМО

_____ Т.В. Вильде

СОГЛАСОВАНА
на заседании
методического совета
от 25.03.2022 г., протокол № 6

Председатель
методического совета

_____ Л.В. Ракович

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ № 1
от 29.03.2022 г., № 145

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: 31.08.2023 16:35 (UTC)

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

г. Светлый
2022 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

Руководитель –

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