

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа города Багратионовска»

238420, Калининградская обл., г. Багратионовск, ул. Пограничная, д.68. тел. (8-40156) 3-22-63, 3-27-46

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

_____ Алёхина И.А.

«10» июня 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя

города Багратионовска»

_____ Жаркова Г.Р.

«25» июня 2024 г.

Приказ № 303

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Страна Здоровья»

4 класс

Учитель: *Лебедева Юлия Сергеевна*

г. Багратионовск, 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Страна Здоровья» для 4 класса разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";
- ПИСЬМО Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- согласно учебному плану МБОУ «Средняя школа города Багратионовска» на 2024-2025 учебный год; с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей обучающихся).

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Цель программы: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Формы организации деятельности:

Программа предусматривает групповую, фронтальную и индивидуальную формы организации учебной работы с использованием следующих *методов*:

- по источнику передачи и восприятия знаний:
 - словесные (рассказ, беседа),
 - наглядные (демонстрация упражнений, приемов),
 - практические;
- по степени самостоятельности:
 - работа под непосредственным руководством педагога;
 - совместная работа;
 - самостоятельная работа.

Программа способствует формированию следующих видов универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- способствовать развитию умения организовывать рабочее место и соблюдать правила работы в группе;
- формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой учебной задачи;
- развивать познавательные навыки обучающихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве;
- 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.
- вести безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса в четвертом классе являются формирование следующих умений:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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.

Познавательные УУД:

- 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).

Коммуникативные УУД:

- 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.

Практика: Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье».

Тема 2. Физическое развитие.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

Практика: Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

Тема 3. Формирование правильной осанки.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

Практика: Проверка формы стопы.

Тема 4. Основы самоконтроля.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

Практика: Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Практика: Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

Тема 6. Профилактика близорукости..

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Дальновзоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Практика: Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Тема 4. Что значит быть сильным и выносливым?

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)

Теория: Футбол. Роль вратаря в футболе.

Практика: Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда».

Тема 2. Основные виды движения

(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)

Теория: Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега.

Практика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)

Теория: Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Формы проведения	Кол -во часо в	Дата		Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
				Пл ан	Фа кт	
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». (16 ч)						
1.	<i>«Гигиена повседневного быта»</i>	Лекция	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
2.	Мой внешний вид – залог здоровья	Лекция	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
3.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	Практическое занятие	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
4.	<i>«Физическое развитие младшего школьника»</i>	Практическое занятие	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
5.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	Лекция	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
6.	Практическая работа	Практическое	1			Библиотека

	«Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	занятие				ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
7.	<i>«Формирование правильной осанки»</i>	Лекция	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
8.	Плоскостопие и борьба с ним	Лекция	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
9.	Практическая работа «Определение формы стопы»	Практическое занятие	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
10.	<i>«Основы самоконтроля»</i>	Лекция	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
11.	Пульс как показатель самоконтроля	Практическая работа	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
12.	<i>«Средства и методы сохранения здоровья»</i>	Лекция	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/

13.	Закаливание организма	Лекция	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
14.	Практическая работа «Закаляемся вместе»	Практическая работа	2		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
15.	<i>«Профилактика близорукости»</i>	Лекция, практическая работа	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
16.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	Практическое занятие	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
Раздел «Воспитание двигательных способностей» (2ч.)					
17.	<i>«Что значит быть ловким?»</i>	Лекция	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
18.	Что такое ловкость	Лекция	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» (7 ч.)					

19.	«Прикладные умения и навыки»	Лекция	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
20.	Лазание по канату	Практическое занятие	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
21.	Игротека «Пожарная команда»	Игра	<i>1</i>		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
22.	Футбол	Практическое занятие	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
23.	Передача в футболе	Лекция, практическая работа	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
24.	Ведение в футболе	Лекция, практическая работа	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
25.	Футбольный матч. Роль вратаря.	Лекция, практическая работа	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/

<i>Тема «Основные виды движения» (9 ч)</i>						
26.	Прыжки и спорт	Лекция	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
27.	Прыжки в длину с места	Практическая работа	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
28.	Прыжки в длину с разбега	Практическая работа	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
29.	Прыжки в высоту	Практическая работа	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
30.	Прыжки со скакалкой	Практическая работа	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
31.	Игротека «На болоте»	Игра	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
32.	Впрыгивание на возвышение.	Лекция	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/

					.ru/subject/13/1/
33.	Итоговое занятие	Лекция	1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/13/1/
Итого: 34 часа.					

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебные и методические пособия

1. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
6. Ковалько В.И. Школа физкультурминуток.- М., ВАКО, 2005.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
9. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
10. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

Цифровые образовательные ресурсы

Библиотека ЦОК

<https://resh.edu.ru/subject/13/1/>

Технические средства обучения:

- Мультимедийный компьютер.
- Интерактивная доска.
- Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц (магниты).