

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Голухинская средняя общеобразовательная школа»
Заринского района Алтайского края

ПРИНЯТО

Заседанием педагогического совета

Протокол № 3

От 27.08.2018

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Голухинская СОШ»

О.В.Бельц

Приказ № 110 от 27.08.2018



Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительного направления
«Растём здоровыми и сильными»
4 класса
по основной общеобразовательной программе базового уровня
на 2018-2019 учебный год

Составитель: Чехонацких И.А.
учитель физической культуры.

Голуха 2018 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативные документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа кружка «Растём здоровыми и сильными» для 4 класса:

- Авторская программа Н. Я. Дмитриевой, «Растём здоровыми и сильными» и Сборник программ внеурочной деятельности. К.А. Семёновой. Система Л.В. Занкова /Сост. Е.Н. Петрова. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 144с.
- Положение о рабочей программе МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа»
- Учебный план образовательной организации МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа» Заринского района Алтайского края на 2018 – 2019 учебный год.
- Календарный учебный график МКОУ «Голухинская СОШ» на 2018-2019 учебный год.

2. Рабочая программа внеурочной деятельности «Растём здоровыми и сильными» рассчитана на 1 год (1 учебный час в неделю) т.е. 34 часа в год.

В рабочую программу изменения не внесены.

3. Цель программы внеурочной деятельности:

Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи программы внеурочной деятельности:

- Формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- Подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- Воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- Формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

4. Методы обучения:

- словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарий и замечания, распоряжение, команда, указание)
- наглядные (метод непосредственной наглядности, опосредованной наглядности, направленного прочувствования, срочной информации)
- практические (имитационно-игровые ситуации, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревновательный)

Основные функции проверки и оценки результатов обучения.

- Проверка, контроль, учет результатов внеурочной деятельности остаются органическими элементами обучения, их задача не столько выявить, зафиксировать уровень обученности, сколько способствовать научению, исправить ошибки, проинструктировать, помочь в дальнейшем продвижении.
- Контроль не дезорганизует деятельность ученика, а вдохновляет его, вселяя уверенность в достижении новых целей, более высокого уровня обученности и развития.
- Проверка и оценка результатов формирует к адекватной самооценки, ответственности, устремленности, волевого саморегулирования и других социально ценных способностей и черт характера.
- Фиксирование уровня достижений, его соответствия нормам и стандартам, продвижения к более высоким уровням овладения знаниями и развития.

Система оценки результатов внеурочной деятельности

Система оценки результатов	Индивидуальная оценка	Коллективная оценка
Форма предоставления результатов	Портфолио	Творческий отчет презентация и пр.
содержание	Участие в мероприятиях разного уровня	Награды, сертификаты, поощрения.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени
1.	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	2
2	Знаешь ли ты себя?	1
3.	Красивое и сильное тело	4
4.	Режим дня. Зачем школьникам режим	2

5.	Доброе утро! Спокойной ночи!	2
6.	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	1
7.	...И зубной порошок!	1
8	Кожа - зеркало здоровья	1
9.	Дышим полной грудью	1
10.	Какой должна быть наша пища	3
11.	По ту сторону микроскопа	1
12.	Берегите сердце	1
13.	Наши незаменимые помощники	1
14.	Чище, краше, лучше!	3
15.	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	1
16.	Наш защитник иммунитет	1
17.	Айболит спешит на помощь	1
18.	Вот, ребята, йод и вата!..	2
19.	Силачи и Геркулесы	2
20.	Резерв. Спортивные эстафеты.	3
	Итого:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и темы	Характеристика учебной деятельности учащихся		Часы учебного времени
		Теория	Практика	
1.	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?			2
1.1	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Беседа. Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье.	Беседа, презентация	1
1.2	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Беседа. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.	Работа в группе. Создание словаря пословиц, поговорок о здоровье.	1
2	Знаешь ли ты себя?			1
2.1	Знаешь ли ты себя?	Беседа. Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки.	Работа в группах. Упражнения для укрепления памяти, внимания.	1
3.	Красивое и сильное тело			4
3.1	Красивое и сильное тело	Беседа. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система).	Работа в группе. Разработка комплекса упражнений, подвижные игры.	1
3.2	Красивое и сильное тело	Беседа. Осанка.	Работа в группе. Комплекс упражнений, формирующих	1

			осанку, подвижные игры.	
3.3	Красивое и сильное тело	Как устроен человек.	Работа в группе. Укрепление и тренировка мышц.	1
3.4	Красивое и сильное тело	Беседа.Правила сохранения правильной осанки.	Работа в группе. Подвижные игры.	1
4.	Режим дня. Зачем школьникам режим			2
4.1	Режим дня. Зачем школьникам режим.	Беседа.«Биологические часы» Режим. Мой идеальный распорядок дня.	Работа в группе. Составление памятки: «Мой распорядок дня»	1
4.2	Режим дня. Зачем школьникам режим.	БеседаБиоритм: «совы» и «жаворонок». Полезные и вредные привычки.	Работа в группе. Обсуждение «Учение + увлечение»	1
5.	Доброе утро! Спокойной ночи!			2
5.1	Доброе утро! Спокойной ночи!	БеседаРазличные упражнения для «пробуждения» организма	Работа в группе. Разработка упражнений для утренней гимнастики, подвижные игры	1
5.2	Доброе утро! Спокойной ночи!	БеседаГигиена сна, подготовка ко сну.	Творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе.	1
6.	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!			1
6.1	Да здравствует мыло душистое и полотенце	БеседаУтренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская	К Работа в группе. Конкурс плакатов.	1

	пушистое!	баня. Сауна.		
7.	...И зубной порошок!			1
7.1	...И зубной порошок!	БеседаКак правильно чистить зубы. Заболевания зубов, кариес.	Работа в группе. Конкурс плакатов: «Правила гигиены»	1
8	Кожа - зеркало здоровья			1
8.1	Кожа - зеркало здоровья	БеседаПравила ухода за кожей, волосами, ногтями.	Игры: «Юные криминалисты»«Какая прическа тебе к лицу?»	1
9.	Дышим полной грудью			1
9.1	Дышим полной грудью	БеседаДыхание и подвижность, кислородное голодание. Вредные привычки.	Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика, подвижные игры.	1
10.	Какой должна быть наша пища			3
10.1	Какой должна быть наша пища.	БеседаЧто мы едим. Правильное питание.	Беседа, презентации о здоровом питании.	1
10.2	Какой должна быть наша пища.	БеседаРазнообразие пищи. Витамины.	Работа в группе. Проект	1
10.3	Какой должна быть наша пища.	БеседаОсторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища.	Экскурсия в школьную столовую	1
11.	По ту сторону микроскопа			1
11.1	По ту сторону микроскопа.	БеседаМир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии.	Работа в группе. Лабораторная работа.	1
12.	Берегите сердце			1

12.1	Берегите сердце.	БеседаСердцебиение. Пульс: измерение пульса. Кровообращение	Работа в группе. Измерение пульса, подвижные игры	1
13.	Наши незаменимые помощники			1
13.1	Наши незаменимые помощники	БеседаЗрение. Строение глаза. Гигиена рабочего места.	Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.	1
14.	Чище, краше, лучше!			3
14.1	Чище, краше, лучше!	БеседаИгры, которые развивают силу, выносливость.	Работа в группе. Викторина	1
14.2	Чище, краше, лучше!	БеседаИгры, которые развивают силу, выносливость.	Спартакиада.	1
14.3	Чище, краше, лучше!	БеседаИгры, которые развивают силу, выносливость.	Игры на свежем воздухе.	1
15.	Держи голову в холоде... а ноги в тепле			1
15.1	Держи голову в холоде... а ноги в тепле.	БеседаКак организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде.	Работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса	1
16.	Наш защитник иммунитет			1
16.1	Наш защитник иммунитет	БеседаЗащитные силы организма. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание.	Экскурсия в медицинский кабинет	1
17.	Айболит спешит на помощь			1
17.1	Айболит спешит на помощь	БеседаТравмы: растяжения связок,	Работа в группе. Имитационно-	1

		ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм.	игровые ситуации.	
18.	Вот, ребята, йод и вата!..			2
18.1	Вот, ребята, йод и вата!..	БеседаПравила оказания первой помощи.	Викторина: «Заболевания и травмы»	1
18.2	Вот, ребята, йод и вата!..	БеседаПервая помощь в экстремальных ситуациях. Вызов скорой помощи.	Работа в группе. Отработка навыков оказания первой помощи.	1
19.	Силачи и Геркулесы			2
19.1	Силачи и Геркулесы.	БеседаРост и взросление. Акселерация.	Викторина	1
19.2	Силачи и Геркулесы.	БеседаСпорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности.	Выставка интересных фактов.	1
20.	Резерв. Спортивные эстафеты.			3
20.1	Спортивные эстафеты.	БеседаУчастие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
20.2	Спортивные эстафеты.	Участие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
20.3	Спортивные эстафеты.	Участие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
	Итого:			34

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности «Растём здоровыми и сильными»

- Викторина
- Экскурсия
- Проект
- Конференция
- Интервьюирование
- Выставка творческих работ
- Творческая работа
- Подвижные игры
- Викторина
- Спортивный праздник
- Эстафета
- Поход

Требования к уровню подготовки у учащегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений;
- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;

- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Учащийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира;
- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы «Растем здоровыми и сильными» формируются следующие универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010.
2. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010.
4. Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», - 142с.
5. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.
6. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2005. -144 с.
7. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003. - 40 с.
8. Шаулин В.Н. и др. Физическая культура: учебник (1-4 класс). - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. - 176 с.
9. Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь для 4 класса: компетентностно – ориентированные задания. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2008.- 96 с.

Интернет - ресурсы:

- URL:[www/ver-foltxpo.ru](http://www.ver-foltxpo.ru).
- URL:www/geo.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Наименование	Необходимое кол-во	Примечания
Щит баскетбольный игровой	Д	+
Щит баскетбольный тренировочный	Г	-
Стенка гимнастическая	Г	+
Скамейки гимнастические	Г	+
Перекладина гимнастическая пристенная	Д	+
Канат для лазания	Д	+
Обручи гимнастические	Г	+
Комплект матов гимнастических	Г	+
Перекладина навесная универсальная	Д	+
Набор для подвижных игр	К	+
Аптечка медицинская	Д	+
Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	+
Стол для настольного тенниса	Д	+
Комплект для настольного тенниса	Г	+
Мячи футбольные	Г	+
Мячи баскетбольные	Г	+
Мячи волейбольные	Г	+
Сетка волейбольная	Д	+
Лыжный комплект	К	+
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой (гимнастический) с раздевалками для мальчиков и девочек		+
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		+
Пришкольный стадион (площадка)		
Легкоатлетическая дорожка	Д	-
Сектор для прыжков в длину	Д	-
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	-
Гимнастический городок	Д	-
Лыжная трасса	Д	-

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]

