

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА
НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности:

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **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 на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.

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.

Содержание программы

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (12ч)

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

Тема 1. Гигиена повседневного быта (2ч)

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

Теория: Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.

Практика: Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

Тема 2. Физическое развитие (2ч)

Практика: Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

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

Теория: Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

Практика: правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

Тема 3. Формирование правильной осанки (2ч)

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

Теория: Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

Практика: Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

Тема 4. Основы самоконтроля (2ч)

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

Теория: Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья (2ч)

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

Теория: Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

Практика: Обучение точечному массажу.

Тема 6. Профилактика близорукости (2ч)

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

Теория: Профилактика близорукости.

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (2ч)

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что значит быть ловким?

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

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки (6ч)

(6 часов: практические занятия-6 часов)

Практика: Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра.

Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, аромотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Тема 2. Основные виды движения (10ч)

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

Теория: Основной вид движения – метание. Фазы метания.

Практика: Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (5ч)

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности (4ч)

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

Теория: Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

Практика: Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Теория	Содержание	Практика	Содержание
Раздел 1.«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (12ч)					
1	Гигиена повседневного быта. Красивая улыбка человека	1	Правила гигиены повседневного быта. Что надо делать, чтобы улыбка была красивой.		
2	Практическая работа «Уход за зубами»			1	Правила ухода за зубами. Алгоритм чистки зубов.
3	Физическое развитие младшего школьника. Факторы влияющие на рост и вес человека	1	Знакомство с факторами, влияющими на рост и вес человека.		
4	Практическая работа «Здоровое питание»			1	Составление меню, соответствующее здоровому питанию.
5	Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	Знакомство с факторами, влияющими на формирование правильной осанки. К чему приводит неправильная осанка и плоскостопие.		
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»			1	Составление индивидуальной программы здоровья
7	Основы самоконтроля. Показатели самоконтроля	1	Знакомство с основами самоконтроля и его показателями.		
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»			1	Составление дневника самоконтроля.
9	Средства и методы сохранения здоровья. Точечный массаж	1	Знакомство со средствами и методами сохранения здоровья. Что такое		

			точечный массаж?		
10	Обучение основам точечного массажа			1	Обучение основам точечного массажа.
11	Профилактика близорукости. Близорукость и здоровье человека	1	Знакомство с профилактикой близорукости. Взаимосвязь близорукости и здоровья человека.		
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»			1	Продельвание точечного массажа, который снимает зрительное напряжение.
Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч)					
13	Что значит быть сильным и ловким? Выносливость и сила.	1	Знакомство с критериями силы и выносливости		
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»			1	Составление индивидуальной программы развития двигательных способностей
Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)					
15	Прикладные умения и навыки. Движения при преодолении препятствий			1	Применение прикладных умений и навыков. Продельвание движений при преодолении препятствий.
16	Спортивно-военизированная игра			1	Применение правил спортивно-военизированной игры.
17	Катание с горы на лыжах			1	Катание с горы на лыжах
18	Лыжная эстафета			1	Проведение лыжной эстафеты.
19	Прогулка на лыжах			1	Прогулка на лыжах
20	Чтоб забыть про докторов			1	Проведение эстафет
21	Основные виды движения. Метание.	1	Знакомство с метанием и его видами.		
22	Способы метания			1	Освоение способов метания
23	Упражнения с большим мячом.			1	Проведение упражнений с мячом
24	Метание малого мяча			1	Метание малого мяча
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»			1	Упражнения с ловлей мячей. Разучивание новых игр.
26	Метание на дальность			1	Метание на дальность

27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1	Разучивание правил игры «Меткий стрелок». Правила метания мяча		
28	Весёлые старты			1	Проведение весёлых стартов.
29	Фазы метания	1	Знакомство с фазами метания.		
30	Игры на свежем воздухе			1	Проведение игр на свежем воздухе.
Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (5ч)					
31	Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	Знакомство с динамическими паузами. Что это такое? Их разнообразие.		
32	Упражнения и игры для динамической паузы			1	Разучивание упражнений и игр для динамической паузы.
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»			1	Повторение игр и упражнений
34-35	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»			2	Проведение спортивного праздника
Всего 35 часов		11		24	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575827

Владелец Куницкая Светлана Владимировна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022