

Рассмотрено
на заседании ШМО
руководитель
Г.Р.Гатина/
протокол №9
от «28 августа 2024 г.

Согласовано
зам. директора по УР
Э.В.Антипова/
от «29» августа 2024

Утверждено
Директор
МБОУ КСИ № 3
Д.Х.Паниева/
Приказ № 42/24
от «29» августа 2024 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»
спортивно - оздоровительного направления
для учащихся 4 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Кукморская средняя школа №3"
Кукморского муниципального района Республики Татарстан
на 2024-2025 учебный год

Разработала:
воспитатель группы продленного дня
Матвеева Эльвина Эдуардовна

Пояснительная записка

Рабочая программа реализует общеинтеллектуальное направление во внеурочной деятельности. Она направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель программы: формирование у учащихся мотивации к сохранению и укреплению здоровья, безопасному образу жизни.

Задачи программы:

- познакомить с основными составляющими здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни;
- обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний;
- расширить гигиенические знания и навыки учащихся;
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру учащихся.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год /1 час в неделю.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Содержание курса спортивно – оздоровительного направления, формы и методы работы позволят достичь следующих результатов:

Личностные результаты: готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты.

Личностные УУД: ценить и принимать базовые ценности; освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; понимание смысла и цели самообразования; давать нравственно-этические оценки.

Регулятивные УУД: определять и формулировать цель деятельности; планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

Познавательные УУД: выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания (наблюдения); анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты; воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи; проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу; презентовать подготовленную информацию в наглядном и вербальном виде; применять таблицы, схемы, модели для получения информации; сравнивать различные объекты; приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; устанавливать причинно-следственные связи между объектами; выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

Коммуникативные УУД: оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; слушать и понимать речь других; применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе; составлять устные небольшие монологические высказывания.

Содержание внеурочной деятельности

Как сохранить здоровье.

Беседа: «Как устроен человек?» «Что и как мы едим?» Составление плаката. Надёжная защита организма. В здоровом теле – здоровый дух. Копилка витаминов. Беседа: «Красивая осанка – залог здоровья». Интерактивная игра: «Режим дня школьника». Полезные свойства комнатных растений. Профилактика кариеса. Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. Настроение в школе и дома.

Секреты здоровья.

Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Учимся правильно дышать. Сон – лучшее лекарство. Гигиена тела и души. Детская косметика. Сам себе доктор. Азбука питания. Вредные привычки. Уход за больными, как победить простуду.

Оказание первой помощи.

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Оказание первой помощи при ушибе, ране, вывихе, переломе. Практика – ориентированная беседа: «Первая помощь при укусе насекомых». Ядовитые грибы и растения. «Эти телефоны должны знать все!» Составление памятки.

Основы безопасности жизнедеятельности.

Что делать при пожаре, утечке газа? Составление памятки. Правила пожарной безопасности. Беседа: «Природная стихия – огонь». «Если кто-то звонит в твою дверь». Интерактивная игра «Кто там?» Правила безопасного поведения на водоеме весной.

Правила поведения в природе.

Беседа: «Правила поведения на прогулке». Правила поведения в лесу. Правила безопасного поведения в дни летних каникул. Составление памятки учащимся.

Формы организации внеурочной деятельности и виды деятельности

Тематические занятия, просмотр видеофильмов, викторины, практические занятия, игровые тренинги, спортивные соревнования мероприятия, КВН, тесты, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, разработка проектов, выпуск стенгазет, тесты, круглые столы, диспуты, экскурсии, проблемно-ценностное общение, художественное творчество.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
Как сохранить здоровье (11 часов)				
1	Беседа: «Как устроен человек?»	04.09		
2	«Что и как мы едим?» Составление плаката.	11.09		
3	Надёжная защита организма.	18.09		
4	В здоровом теле – здоровый дух	25.09		
5	Копилка витаминов.	02.10		
6	Беседа: «Красивая осанка – залог здоровья».	09.10		
7	Интерактивная игра: «Режим дня школьника».	18.10		
8	Полезные свойства комнатных растений.	16.10		
9	Профилактика кариеса.	23.10		
10	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений для ног.	13.11		
11	Настроение в школе и дома.	20.11		
Секреты здоровья (9 часов)				
12	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	27.11		
13	Учимся правильно дышать.	04.12		
14	Сон – лучшее лекарство.	11.12		
15	Гигиена тела и души.	18.12		
16	Детская косметика.	25.12		
17	Сам себе доктор.	15.01		
18	Азбука питания.	22.01		
19	Вредные привычки.	29.01		
20	Уход за больными, как победить простуду.	05.02		
Оказание первой помощи (5 часов)				
21	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	12.02		
22	Оказание первой помощи при ушибе, ране, вывихе, переломе.	19.02		
23	Практика – ориентированная беседа: «Первая помощь при укусе насекомых».	26.02		
24	Ядовитые грибы и растения.	05.03		
25	«Эти телефоны должны знать все!» Составление памятки.	12.03		
Основы безопасности жизнедеятельности (5 часов)				
26	Что делать при пожаре, утечке газа? Составление памятки.	19.03		
27	Правила пожарной безопасности.	09.04		
28	Беседа: «Природная стихия – огонь».	16.04		
29	«Если кто-то звонит в твою дверь». Интерактивная игра «Кто там?»	23.04		
30	Правила безопасного поведения на водоеме весной.	30.04		
Правила поведения в природе (3 часа)				
31	Беседа: «Правила поведения на прогулке».	07.05		
32	Правила поведения в лесу.	14.05		
33	Правила безопасного поведения в дни летних	21.05		

	каникул. Составление памятки учащимся.			
34	Конкурс рисунков «Правила поведения в природе»	28.05		