

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6 с углублённым  
изучением отдельных предметов» г. Всеволожска

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
(направление спортивно-оздоровительная деятельность)

**«Планета здоровья»**

4 «а» класс

2023 – 2024 уч.г.

Составлена  
учителем начальных классов  
Быстрова А.А.

г. Всеволожск

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности «Планета здоровья» в начальной школе составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., регистрационный № 19993).

## **Планируемые результаты**

В результате обучения по данной программе, в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, у младших школьников будут сформированы:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД*: определять и формулировать цель деятельности с помощью руководителя; уметь высказывать своё предположение, уметь работать по предложенному плану, учиться совместно с руководителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

2. *Познавательные УУД*: делать предварительный отбор источников информации, 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.

3. *Коммуникативные УУД*: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи, слушать и понимать речь других.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Содержание курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» предназначен для обучающихся 4 класса. Содержание отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной

деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю (34 часа в год).

Весь материал разделён на четыре блока: «Тайны нашего здоровья», «Здоровье в твоих руках» (профилактика вредных привычек), «Со спортом дружить – здоровым быть!», «Маленькие туристы».

*«Тайны нашего здоровья»* - этот блок рассматривает вопросы: что такое здоровье, здоровый образ жизни, что помогает сохранять и укреплять здоровье. Обучающиеся должны знать особенности организма человека, причины возникновения болезней, способы оказания первой медицинской помощи, элементарные знания о правильном питании.

*«Здоровье в твоих руках»* - данный раздел посвящён профилактике вредных привычек. Особое внимание нужно обратить на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным. Обучающиеся должны знать ответственность за своё здоровье, что необходимо для здорового образа жизни.

*«Со спортом дружить – здоровым быть!»* - знакомство с различными видами спорта, значением спорта в жизни человека. Большое внимание уделяется укреплению здоровья детей через подвижные игры, спортивные состязания, лыжные прогулки, катание на коньках.

*«Маленькие туристы»* - туризм обладает притягательной силой. Это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. Туризм как форма активного отдыха полезен каждому ребёнку. Возможности школьного туризма ограничены, но каждому обучающемуся независимо от его склонностей, желаний и увлечений школа за годы учёбы должна дать некоторый объём туристических знаний и умений. В этом блоке присутствуют теоретические и практические

занятия. Обучающиеся должны уметь ориентироваться в пространстве, чётко ставить цели для достижения наилучших результатов, понимать инструкцию, участвовать в коллективных эстафетах.

## Тематическое планирование

*4 класс*

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	<b>Тайны нашего здоровья.</b>	7
2.	<b>Здоровье в твоих руках.</b>	11
3.	<b>Со спортом дружить – здоровым быть!</b>	6
4.	<b>Маленькие туристы.</b>	10
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

## Календарно – тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды/форма деятельности	Дата	Приме- чания
<b>Тайны нашего здоровья – 7 часов</b>					
1 - 2	Береги зрение смолоду.	2	<i>Занятие-практикум. Составление памятки. Фронтальная.</i>		
3 - 4	Мы за здоровый образ жизни.	2	<i>Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты. Фронтальная.</i>		
5	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1	<i>Познавательная беседа. Фронтальная.</i>		
6 - 7	Мы за здоровый образ жизни.	2	<i>Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты. Фронтальная, групповая.</i>		
<b>Здоровье в твоих руках – 11 часов</b>					
8 - 9	Знакомство с различными видами спорта.	2	<i>Познавательная беседа. Фронтальная.</i>		
10	Значение спорта в жизни человека.	1	<i>Познавательная беседа. Фронтальная.</i>		
11	Секреты здоровья в скороговорках.	1	<i>Познавательная беседа. Работа со скороговорками. Фронтальная, групповая.</i>		
12 - 13	Почему люди болеют.	2	<i>Познавательная беседа. Фронтальная, групповая.</i>		
14 -	Правила личной гигиены.	2	<i>Беседа. Практикум. Составление памятки. Фронтальная,</i>		

15			<i>индивидуальная.</i>		
16	Богатырская силушка.	1	<i>Практическая работа. Конкурсы. Фронтальная.</i>		
17	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	<i>Занятие-практикум «Составление меню». Фронтальная, индивидуальная.</i>		
18	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1	<i>Просмотр видео-ролика. Обсуждение. Фронтальная.</i>		
<b>Со спортом дружить – здоровым быть! - 6 часов</b>					
19	Делу время, потехе час.	1	<i>Беседа. Дискуссия. Фронтальная, групповая.</i>		
20 - 21	Вредные привычки и их профилактика.	2	<i>Беседа. Выполнение рисунков. Фронтальная, индивидуальная.</i>		
22 - 23	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	2	<i>Занятие-практикум. Составление режима дня. Фронтальная, индивидуальная.</i>		
24	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	<i>Занятие-практикум. Составление памятки. Разучивание песни о дружбе. Фронтальная, групповая, индивидуальная.</i>		
<b>Маленькие туристы – 10 часов</b>					
25 - 26	Любимые игры детей.	2	<i>Занятие-практикум. Игры. Фронтальная, групповая.</i>		
27	Гордо реет флаг здоровья.	1	<i>Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты. Фронтальная, групповая.</i>		
28	Игра «Мой горизонт».	1	<i>Занятие-практикум. Игры. Фронтальная, групповая.</i>		
29	Русская народная игра «Городки».	1	<i>Занятие-практикум. Игры. Фронтальная, групповая.</i>		

30	Русская народная игра «Гори, гори ясно».	1	<i>Занятие-практикум. Игры. Фронтальная, групповая.</i>		
31	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1	<i>Занятие-практикум. Эстафеты. Фронтальная, групповая.</i>		
32	Эстафета «Встречная».	1	<i>Занятие-практикум. Эстафеты. Фронтальная, групповая.</i>		
33	Эстафета «Весёлые старты».	1	<i>Занятие-практикум. Эстафеты. Фронтальная, групповая.</i>		
34	Что нового мы узнали?	1	<i>Занятие-практикум. Эстафеты. Фронтальная, групповая.</i>		