

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/11 Директор Вахрушева Н. Ю. _____
--	--	---

**Рабочая программа**  
по внеурочной деятельности «Мы – за здоровый образ жизни»

4 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,  
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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 внеурочной деятельностью;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физ. культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2.Содержание курса внеурочной деятельности 4 класс

№ п\п	Наименование разделов	Темы	Всего часов	Ожидаемый результат
1	«Вот мы и в школе»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личная гигиена</li> <li>2. Значение утренней гимнастики для организма</li> </ol>	4	Выполнять элементарные навыки личной гигиены
2	«Питание и здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы правильного питания</li> <li>2. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи</li> </ol>	5	Должны различать “полезные” и “вредные” продукты Выполнять элементарные навыки культуры поведения во время приема пищи
3	«Моё здоровье в моих руках»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние окружающей среды на здоровье человека</li> <li>2. Чередование труда и отдыха</li> <li>3. Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.</li> </ol>	7	Познакомить детей с правильным отношением к своему здоровью
4	«Я в школе и дома».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении</li> <li>2. Гигиена одежды</li> <li>3. Правила хорошего тона</li> </ol>	6	Выполнять элементарные навыки личной гигиены, воспитывать стремление к здоровому образу жизни
5	«Чтоб забыть про докторов»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закаливание организма</li> </ol>	4	Формировать у детей представления о прогулки, как об одном из элементов закаливания.
6	«Я и моё ближайшее окружение»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вредные привычки</li> <li>2. Настроение в школе и дома</li> </ol>	4	Формировать у детей нормы поведения, одобряемые в обществе (что такое «хорошо» и что такое «плохо»)
7	«Вот и стали мы на год»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Первая доврачебная помощь в летний период</li> </ol>	4	Продолжать пополнять знания детей

	взрослей»	2. Опасности летнего периода.		
	<b>Всего:</b>		<b>34 часа</b>	

### 3. Тематическое планирование

#### 4 класс

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика
1	Техника безопасности	4	-
2	Беседы	4	-
3	Игры	-	<b>26</b>
	Итого	34 часа	

№ п/п	Содержание материала
<b>1 четверть</b>	
1.	Дорога к доброму здоровью
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке
3.	В гостях у Мойдодыра
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»
5.	Витаминная тарелка на каждый день.
6.	Культура питания
7.	Ю.Тувим «Овощи» (умеем ли мы правильно питаться)
8.	Как и чем мы питаемся
<b>2 четверть</b>	
9.	Красный, жёлтый, зелёный
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
11.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»
12.	Стихотворение «Ручеёк»
13.	Полезные и вредные продукты.
14.	Как обезопасить свою жизнь
15.	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
16.	В здоровом теле здоровый дух
<b>3 четверть</b>	
17.	Мой внешний вид –залог здоровья
18.	Зрение – это сила
19.	Осанка – это красиво
20.	Весёлые переменки

21.	Здоровье и домашние задания
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим
23.	“Хочу остаться здоровым”.
24.	Вкусные и полезные вкусности
25.	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.
26.	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.
<b>4 четверть</b>	
27.	«Как хорошо здоровым быть»
28.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
29.	Моё настроение Передай улыбку по кругу.
30.	Вредные и полезные привычки
31.	“Я б в спасатели пошел”
32.	Опасности летом
33.	«Как хорошо здоровым быть»
34.	Подвижная игра "Быстрее по местам!"

### **Аннотация к программе Мы - за здоровый образ жизни 4 класс**

Курс по внеурочной деятельности «Мы - за здоровый образ жизни» разработан на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы, примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15), основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Петелинская СОШ; учебным планом МАОУ Петелинская СОШ.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Петелинская СОШ» на 2019-2020 учебный год, учебным планом МАОУ «Петелинская СОШ». Программа рассчитана на 34ч (1ч в неделю).

#### **Список литературы:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

