

Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности «Здоровячок»

Название курса	«Здоровячок»
Класс	4
Количество часов	34
Составитель	Налдеева Л.В.
Реализуемый УМК	
Цель курса	создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
Срок реализации программы	1 год
Место учебного предмета в учебном плане	Базовый уровень: 4 класс- 34 часа (1 час в неделю)
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения : -установка на безопасный, здоровый образ жизни; -потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников; -этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов; -умение выражать свои эмоции; -оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: -понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; -осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; -уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры; -определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; -учиться работать по определенному алгоритму;

	-проводить сравнение и классификацию объектов; -понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; -проявлять индивидуальные творческие способности; -различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); -соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий; -подбирать упражнения для разминки; -использовать знания во время подвижных игр на досуге; - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; -работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; -обращаться за помощью; -формулировать свои затруднения; -предлагать помощь и сотрудничество; -договариваться и приходить к общему решению; -формулировать собственное мнение и позицию; -осуществлять взаимный контроль; -адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; -оформлять свои мысли в устной форме; -слушать и понимать речь других; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя). Предметные результаты освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: -формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
Структура курса	Тема 1. Я выбираю ЗОЖ(1 ч) Тема 2. Игры на свежем воздухе(3 ч) Тема 3.Игры народов России и мира (6 ч) Тема 4. Подвижные игры(3 ч) Тема 5. Игры с элементами прыжков (3 ч) Тема 6. Игры на свежем воздухе (15 ч) Тема 7. Игры эстафеты (3 ч)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 2 г. Вязьмы Смоленской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По внеурочной деятельности
«Здоровячок»»
для 4 Д класса
на 2019/2020 учебный год**

Учитель Л.В.Налдеева

Согласовано
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 2
г. Вязьмы
Смоленской области, протокол №
1 от 30.08.2019

Принято
на заседании педагогического
совета
МБОУ СШ № 2
г. Вязьмы
Смоленской области, протокол №
1 от 30.08.2019

Утверждено
приказом директора
МБОУ СШ № 2
г. Вязьмы
Смоленской области
№ 114/01.09 от 30.08.2019

Пояснительная записка

Данная программа составлена с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, Базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич).

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4
2. планируемых результатов начального общего образования
3. Устав МБОУ СШ №2 г. Вязьмы Смоленской области;
4. Учебный план МБОУ СШ №2 г. Вязьмы Смоленской области;
5. Основная образовательная программа МБОУ СШ №2 г. Вязьмы Смоленской области.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Цель программы- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Место курса в учебном плане.

На изучение отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 34 часа.

Планируемые результаты изучения курса «Здоровячок» 4 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения :

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

К концу учебного года обучающиеся 4 класса научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Получат возможность научиться:

- способы и особенности движения и передвижений человека;

- систему дыхания, работу мышц при выполнении физических упражнений,
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушения осанки;
- причины травматизма и правила его предупреждения.

Содержание учебного курса

«Игры на свежем воздухе»

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

«Игры народов мира»

В ходе просмотра видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

«Игры на внимание»

В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям. Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.

Игры на зимней площадке

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

«Занятия-инсценировки»

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Вводные занятия.	1ч

	Я выбираю здоровый образ жизни	
2	Игры на свежем воздухе.	3ч
3	Игры народов России.	3ч
4	Игры народов мира.	3ч
5	Подвижные игры	3ч
5	Игры с элементами прыжков	3ч
6	«Зимние игры на снеговой площадке»	3ч
7	Игры с метанием и ловлей	3ч
8	Игры- сцеплялки	3ч
9	Занятия инсценировки	3ч
10	Игры на свежем воздухе	3ч
11	Игры эстафеты	3ч
	Итого	34ч