

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Управление образования Администрации Зерноградского района

МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМС

Харченко Л.В.

Протокол №7
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Осадчая Г.Н.

Приказ №437
от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Здоровейка»

(для 1–4 классов общеобразовательных организаций на уровне НОО)

г. Зерноград 2023год.

Планируемые результаты освоения программы курса

«Здоровей-ка»

Метапредметные:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Личностные:

- формирование интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности мира.

Предметные:

Обучающийся научится:

- режиму дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению;
- соблюдению требований техники безопасности;
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

4 класс

В гармонии с окружающим миром (34 часа)

Природа, как твоё здоровье? Что такое экология

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

Мой любимый школьный двор

Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).

Наша среда обитания

Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населенного пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя

в чрезвычайной ситуации.

В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут

Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, поселка и .д.).

Школа светофорных наук

Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижер» уличного движения. Правила перехода перекрестка. Нерегулируемый перекресток. Правила дорожного движения.

Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

Я пешеход и пассажир

Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

Если стихия разбушевалась

Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение.

Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

Мой дом моя крепость

Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши равноправные помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов милиции и МЧС.

Перед экраном телевизора

Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

Компьютер не игрушка

Компьютер великое изобретение человечества. Что было когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать».

Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет.

Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

Наши домашние любимцы

Животное в доме это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут быть животные.

Растения и человек

Комнатные растения. Значение растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения. Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что

такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением.

Редкие и охраняемые растения вокруг нас. растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!

осторожно – ядовитые растения

соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине. Растения, опасные для человека. Характерные признаки меры предосторожности.

Каким воздухом мы дышим

Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса легкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

Погода, климат и здоровье человека

. Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

Что будет, если мы не будем беречь природу?

Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

Тематическое планирование 4 «А» класс

№ п/п	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1.	Природа, как твоё здоровье? Игра: «К своим флажкам!».	1	05.09	
2.	Мой любимый школьный двор Игра: «Салки».	1	12.09	
3.	Наша среда обитания Игра: «Домики».	1	19.09	
4.	В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут	1	26.09	
5.	Школа светофорных наук Игра: «Светофор»	1	03.10	
6.	Я пешеход и пассажир Эстафеты.	1	10.10	
7.	Если стихия разбушевалась. Игра: «Море волнуется раз».	1	17.10	
8.	Мой дом моя крепость Игра: «Строители»	1	24.10	
9.	Профилактика нарушения осанки	1	07.11	
10.	Гимнастика при нарушениях осанки	1	14.11	
11.	Лфк. Игра: «Тише едешь-дальше будешь».	1	21.11	
12.	Лфк. Игра: «Вызовы по именам».	1	28.11	
13.	Лфк. Игра: «Точный расчёт».	1	05.12	
14.	Лфк. Игра: «Мяч водящему».	1	12.12	

15.	Перед экраном телевизора	1	19.12	
16.	Компьютер не игрушка Игра: «Пугало».	1	26.12	
17.	Наши домашние любимцы Игра: «Караси и щука».	1	09.01	
18.	Растения и человек Игра: «Сбор урожая».	1	16.01	
19.	Осторожно: ядовитые растения	1	23.01	
20.	Правильная осанка это важно! Игра: «Метко в цель».	1	30.01	
21.	Лфк. Игра: «Гонка мячей по кругу».	1	06.02	
22.	Лфк. Игра: «Салки».	1	13.02	
23.	Как правильно дышать	1	20.02	
24.	Лфк. Игра: «Охотники и утки».	1	27.02	
25.	Каким воздухом мы дышим	1	05.03	
26.	Погода, климат и здоровье человека Игра: «День и ночь».	1	12.03	
27.	Что будет, если мы не будем беречь природу? Игра: «Караси и щука».	1	26.03	
28.	Зрение надо беречь! Игра: «Снайперы».	1	02.04	
29.	Что надо знать о заболеваниях ног	1	09.04	
30.	Здоровые ножки бегут по дорожке. Эстафеты.	1	16.04	
31.	Лфк. Игра: «Шишки, жёлуди,	1	23.04	

	орехи».			
32.	Лфк. Игра: «Белые медведи».	1	07.05	
33.	Эстафеты с элементами туризма.	1	14.05	
34.	Игры - эстафеты .	1	21.05	

Тематическое планирование 4 «Б» класс

№ п/п	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1.	Природа, как твоё здоровье? Игра: «К своим флажкам!».	1	07.09	
2.	Мой любимый школьный двор Игра: «Салки».	1	14.09	
3.	Наша среда обитания Игра: «Домики».	1	21.09	
4.	В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут	1	28.09	
5.	Школа светофорных наук Игра: «Светофор»	1	05.10	
6.	Я пешеход и пассажир Эстафеты.	1	12.10	
7.	Если стихия разбушевалась. Игра: «Море волнуется раз».	1	19.10	
8.	Мой дом моя крепость Игра: «Строители»	1	26.10	
9.	Профилактика нарушения осанки	1	09.11	
10.	Гимнастика при нарушениях осанки	1	16.11	
11.	Лфк. Игра: «Тише едешь-дальше будешь».	1	23.11	
12.	Лфк. Игра: «Вызовы по именам».	1	30.11	
13.	Лфк. Игра: «Точный расчёт».	1	07.12	
14.	Лфк. Игра: «Мяч водящему».	1	14.12	

15.	Перед экраном телевизора	1	21.12	
16.	Компьютер не игрушка Игра: «Пугало».	1	28.12	
17.	Наши домашние любимцы Игра: «Караси и щука».	1	11.01	
18.	Растения и человек Игра: «Сбор урожая».	1	18.01	
19.	Осторожно: ядовитые растения	1	25.01	
20.	Правильная осанка это важно! Игра: «Метко в цель».	1	01.02	
21.	Лфк. Игра: «Гонка мячей по кругу».	1	08.02	
22.	Лфк. Игра: «Салки».	1	15.02	
23.	Как правильно дышать	1	22.02	
24.	Лфк. Игра: «Охотники и утки».	1	29.02	
25.	Каким воздухом мы дышим	1	07.03	
26.	Погода, климат и здоровье человека Игра: «День и ночь».	1	14.03	
27.	Что будет, если мы не будем беречь природу? Игра: «Караси и щука».	1	28.03	
28.	Зрение надо беречь! Игра: «Снайперы».	1	04.04	
29.	Что надо знать о заболеваниях ног	1	11.04	
30.	Здоровые ножки бегут по дорожке. Эстафеты.	1	18.04	
31.	Лфк. Игра: «Шишки, жёлуди,	1	25.04	

	орехи».			
32.	Лфк. Игра: «Белые медведи».	1	02.05	
33.	Эстафеты с элементами туризма.	1	16.05	
34.	Игры - эстафеты .	1	23.05	