

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**Нагаевская средняя школа**

---

«РАССМОТРЕНО»

ШМО учителей естественно-математического  
цикла

Протокол № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Великова Э.К.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

Хакимова С.Я. \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Нагаевская СШ

Меннибаев И.К. \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**Рабочая программа по  
внеурочной деятельности  
Путешествие по тропе здоровья 4 класс  
2022-2023 учебный год.  
Учитель: Великов К.И.**

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты освоения курса:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- понимать значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- понимать значение экологии для окружающей среды.

### Метапредметные результаты курса:

#### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- 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.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах .

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов деятельности**  
**Раздел I**

**Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни**

**Гигиена повседневного быта.**

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

**Физическое развитие.**

Теория: Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

Практика: правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

**Формирование правильной осанки.**

Теория: Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

Практика: Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

### **Основы самоконтроля.**

Теория: Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

### **Средства и методы сохранения здоровья.**

Теория: Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

Практика: Обучение точечному массажу.

### **Профилактика близорукости.**

Теория: Профилактика близорукости.

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

## **Раздел II**

### **Воспитание двигательных способностей**

#### **Что значит быть сильным и выносливым?**

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

## **Раздел III**

### **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков**

#### **Прикладные умения и навыки**

Практика: Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра. Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, аромотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

### **Основные виды движения**

Теория: Основной вид движения – метание. Фазы метания.

Практика: Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

### **Раздел IV**

#### **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий**

#### **Методика проведения малых форм двигательной активности.**

Теория: Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

Практика: Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>1</b>	Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни	Беседа Викторина Игра	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Тест «Что мы знаем о здоровье»

		<p>Дискуссия Эстафета</p>	<p>Разработка комплекса утренней зарядки. Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Составление меню на неделю. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем. Упражнения для профилактики близорукости.</p>
2	Воспитание двигательных способностей	Игра	<p>Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей. Игровые упражнения. Комплексы физических упражнений для развития двигательных способностей</p>
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	<p>Беседа Спортивно-военизированная игра Весёлые старты. Игры на свежем воздухе</p>	<p>Участие в беседе. Игровые упражнения Спуск с горы. Способы спуска с горы. Метание на дальность, метание в цель</p>
4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	<p>Беседа Круглый стол « Как сохранить и укрепить своё здоровье» Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».</p>	<p>Участие в беседе. Ответы на вопросы. Игровые упражнения Участие в спортивном празднике</p>

### Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема занятий	кол-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Раздел 1«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>		<b>12</b>		
1	Красивая улыбка человека	1		
2	Практическая работа «Уход за зубами»	1		
3	Факторы, влияющие на рост и вес человека	1		
4	Практическая работа «Здоровое питание»	1		
5	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1		
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		
7	Показатели самоконтроля	1		
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		
9	Точечный массаж	1		
10	Обучение основам точечного массажа	1		
11	Близорукость и здоровье человека	1		
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного	1		



	напряжения»			
<b>Раздел 2«Воспитание двигательных способностей»</b>		<b>2</b>		
13	Выносливость и сила	1		
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		
<b>Раздел 3 Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>		<b>16</b>		
15	Движения при преодолении препятствий	1		
16	Спортивно-военизированная игра	1		
17	Катание с горы на лыжах	1		
18	Лыжная эстафета	1		
19	Прогулка на лыжах	1		
20	Чтоб забыть про докторов	1		
21	Метание.	1		

22	Способы метания	1		
23	Упражнения с большим мячом.	1		
24	Метание малого мяча	1		
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1		
26	Метание на дальность	1		
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1		
28	Весёлые старты	1		
29	Фазы метания	1		
30	Игры на свежем воздухе	1		
<b>Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>		<b>4</b>		
31	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1		
32	Упражнения и игры для динамической паузы	1		
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1		

34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1		
----	---	---	--	--