

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 С. ИЗМАЛКОВО ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания МО
учителей начальных
классов

от 28.08.2019г. № 1

Руководитель МО

_____ Логачёва Е.М.

ПРИНЯТО

Протокол заседания
педагогического совета

От 29.08.2019 №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ
№1с. Измалково

_____ Т.В.Кузнецова

от 29.08.2019 №203

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Будь здоров»

Учитель: Штабнова Лариса Ивановна

КЛАССЫ	УЧЕБНЫЙ ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		В НЕДЕЛЮ	ЗА ГОД
1А	2016-2017	1	34
2А	2017-2018	1	35
3А	2018-2019	1	34
4А	2019-2020	1	34
Итого		4	137

2019- 2020 учебный год

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов 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 «Будь здоров» 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 педагогом 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 «Будь здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий .

- 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 детей на занятии.
- 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы внеурочной деятельности
«Будь здоров»
1 класс

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции и	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	7	3	4	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	14	20	

Календарно-тематическое планирование
«Будь здоров»
1 класс

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата		Примечание
			План	Факт	
«Вот мы и в школе».- 6 часов					
1	1	Русская народная игра «У медведя во бору»			

2	1	Русская народная игра «Филин и пташка».			
3	1	Русская народная игра «Горелки».			
4	1	Русская народная игра «Кот и мышь».			
5	1	Русская народная игра «Блуждающий мяч».			
6	1	Русская народная игра «Зарница»			
Игры на развитие психических процессов – 6 часов					
7	1	Игры на развитие восприятия.			
8	1	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание			
9	1	Игры на развитие памяти.			
10	1	Игры на развитие воображения.			
11	1	Игры на развитие мышления и речи.			
12	1	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.			
Подвижные игры- 15 часов					
13	1	Игры на внимание «За флажками».			
14	1	Игры на внимание «Класс, смирно».			
15	1	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»			
16	1	Игра с мячом «Охотники и утки».			
17	1	Весёлые старты с мячом.			
18	1	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»			
19	1	Весёлые старты со скакалкой			
20	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»			
21	1	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».			
22	1	Игра «Белки, волки, лисы».			
23	1	Игра «Совушка».			
24	1	Игра «Удочка»			
25	1	Игра «Перемена мест»			
26	1	Игра «Салки с мячом».			
27	1	Игра «Прыгай через ров»			

28	1	Перестрелка			
29	1	Перестрелка			
30	1	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка			
31	1	Спортивный праздник.			
32	1	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»			
33	1	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»			
34	1	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»			

**Содержание программы внеурочной деятельности
«Будь здоров»
2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекци и	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	5	2	3	Школьная научно – практическа я конференци я
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	35	16	19	

Календарно-тематическое планирование.

2 класс

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятий	Дата		Примечание
			План	Факт	
<i>I Введение «Вот мы и в школе».- 4 часа</i>					
1	1	Что мы знаем о ЗОЖ			
2	1	По стране Здоровейке			
3	1	В гостях у Мойдодыра			
4	1	Я хозяин своего здоровья			
<i>II Питание и здоровье- 5часов</i>					
5	1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.			
6	1	Культура питания. Этикет.			
7	1	Спектакль «Я выбираю кашу»			
8	1	«Что даёт нам море»			
9	1	Светофор здорового питания			
<i>III Моё здоровье в моих руках- 7 часов</i>					
10	1	Сон и его значение для здоровья человека			
11	1	Закаливание в домашних условиях			
12	1	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»			
13	1	Иммунитет			
14	1	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.			
15	1	Спорт в жизни ребёнка.			
16	1	Слагаемые здоровья			
<i>IV Я в школе и дома- 6 часов</i>					
17	1	Я и мои одноклассники			
18		Почему устают глаза?			
19	1	Гигиена позвоночника. Сколиоз			
20	1	Шалости и травмы			

21	1	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление			
22	1	Умники и умницы			
V Чтоб забыть про докторов- 4 часа					
23	1	С. Преображенский «Огородники»			
24	1	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)			
25	1	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»			
26	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы			
VI Я и моё ближайшее окружение- 5 часа					
27	1	Мир эмоций и чувств.			
28	1	Вредные привычки			
29	1	«Веснянка»			
30	1	В мире интересного			
31	1	В мире интересного			
VII «Вот и стали мы на год взрослей» - 4 часа					
32	1	Я и опасность.			
33	1	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»			
34	1	Первая помощь при отравлении			
35	1	Наши успехи и достижения			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Будь здоров»

3 класс

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции и	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	

IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Календарно-тематическое планирование.

«Будь здоров»

3 класс

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Количество часов	Тема занятий	Дата		Примечание
			План	Факт	
I Введение «Вот мы и в школе».- 4 часа					
1	1	«Здоровый образ жизни, что это?»			
2	1	Личная гигиена			
3	1	В гостях у Мойдодыра			
4	1	«Остров здоровья»			
II Питание и здоровье – 5 часов					
5	1	Игра «Смак»			
6	1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья			
7	1	Вредные микробы			
8	1	Что такое здоровая пища и как её приготовить			
9	1	«Чудесный сундучок»			
III Моё здоровье в моих руках – 7 часов					
10	1	Труд и здоровье			
11	1	Наш мозг и его волшебные действия			
12	1	День здоровья «Хочу остаться здоровым»			

13	1	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.			
14	1	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.			
15	1	Экскурсия «Природа – источник здоровья»			
16	1	«Моё здоровье в моих руках»			
IV Я в школе и дома – 6 часов					
17	1	Мой внешний вид – залог здоровья			
18	1	«Доборечие»			
19	1	Спектакль С. Преображнский «Капризка»			
20	1	«Бесценный дар- зрение».			
21	1	Гигиена правильной осанки			
22	1	«Спасатели , вперёд!»			
V Чтоб забыть про докторов – 4 часа					
23	1	Шарль Перро «Красная шапочка»			
24	1	Движение это жизнь			
25	1	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»			
26	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы			
VI Я и моё ближайшее окружение – 4 часа					
27	1	Мир моих увлечений			
28	1	Вредные привычки и их профилактика			
29	1	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»			
30	1	В мире интересного.			
VII «Вот и стали мы на год взрослей» - 4 часа					
31	1	Я и опасность.			
32	1	Лесная аптека на службе человека			
33	1	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»			
34	1	Чему мы научились и чего достигли			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Будь здоров»
4 класс

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции и	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

Календарно-тематическое планирование.

«Будь здоров»

4 класс

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Количество часов	Тема занятий	Дата		Примечание
			План	Факт	

I Введение «Вот мы и в школе».- 4 часа					
1	1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	06.09		
2	1	Правила личной гигиены	13.09		
3	1	Физическая активность и здоровье	20.09		
4	1	Как познать себя	27.09		
II Питание и здоровье – 5 часов					
5	1	Питание необходимое условие для жизни человека	04.10		
6	1	Здоровая пища для всей семьи	11.10		
7	1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	18.10		
8	1	Секреты здорового питания. Рацион питания	25.10		
9	1	«Богатырская силушка»	01.11		
III Моё здоровье в моих руках - 7 часов					
10	1	Домашняя аптечка	15.11		
11	1	«Мы за здоровый образ жизни»	22.11		
12	1	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	29.11		
13	1	«Береги зрение с молодую».	06.12		
14	1	Как избежать искривления позвоночника	13.12		
15	1	Отдых для здоровья	20.12		
16	1	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	27.12		
IV Я в школе и дома- 6 часов					
17	1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	10.01 2020		
18	1	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	17.01		
19	1	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	24.01		
20	1	Что такое дружба? Как дружить в школе?	31.01		
21	1	Мода и школьные будни	07.02		
22	1	Делу время , потехе час.	14.02		
V Чтоб забыть про докторов – 4 часа					
23	1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	21.02		
24	1	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	28.02		

25	1	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	06.03		
26	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	13.03		
VI Я и моё ближайшее окружение – 4 часа					
27	1	Размышление о жизненном опыте	20.03		
28	1	Вредные привычки и их профилактика	03.04		
29	1	Школа и моё настроение	10.04		
30	1	В мире интересного.	17.04		
VII «Вот и стали мы на год взрослей» - 4 часа					
31	1	Я и опасность.	24.04		
32	1	Игра «Мой горизонт»	08.05		
33	1	Гордо реет флаг здоровья	15.05		
34	1	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	22.05		

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

