

Муниципальное образование город Армавир
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 24

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 27.08.2021 года протокол №1
Председатель _____ Булатова Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

« Здорово быть здоровым »

Направление внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное

Количество часов – 34 ч

Периодичность проведения - еженедельные

Возраст обучающихся,
на которых ориентирована программа -7-10 лет

Учитель Овсянникова Татьяна Николаевна

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Курс реализуется в течении одного года в любом классе начальной школы.

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 «Здорово быть здоровым» 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 «Здорово быть здоровым» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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 (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.

1.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» 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 укрепления 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.

1.2. Прогнозируемые результаты.

правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
правильному обращению с животными;
тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
составлять распорядок рабочего дня.

Тематическое планирование

№	Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Использование ЭОР	Форма организации и виды деятельности
1	Введение	2	Что такое здоровье.	1	http://school-collection.edu.ru	Беседа
			Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни.	1	http://school-collection.edu.ru	Беседа
2	Почему мы бодем?	2	Признаки болезни, причины болезней.	1	http://school-collection.edu.ru	Дискуссия
			Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	http://school-collection.edu.ru	Викторина
3	Что нужно знать о лекарствах?	2	.Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства?	1	http://school-collection.edu.ru	Беседа
			Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.	1	http://school-collection.edu.ru	Лекция
4	Режим для ученика	2	Моя работа и мой отдых.		http://school-collection.edu.ru	Беседа
			2. Сколько я сплю, играю на улице? Составить режим дня.	1	http://school-collection.edu.ru	Проект
5	Что у меня внутри?	3	1.Из чего я состою? Какой орган у меня самый главный?	1	http://school-collection.edu.ru	Беседа

			Как органы связаны между собой?	1	http://school-collection.edu.ru	Беседа
			Как помочь работать мозгу?	1	http://school-collection.edu.ru	Беседа
6	1. Дыхание	3	Какое бывает дыхание/		http://school-collection.edu.ru	Практическое занятие
			Как я дышу, когда играю, ем, сплю.	1	http://school-collection.edu.ru	Исследование
			Дыхательные упражнения.	1	http://school-collection.edu.ru	Практическое занятие
7	Сердце	3	Как работает сердце?	1	http://school-collection.edu.ru	Практическое занятие
	2. Что такое кровь?		Что такое кровь?	1	http://school-collection.edu.ru	Лекция
			Как почувствовать свое сердце. Тренировка сердца.	1	http://school-collection.edu.ru	Практическое занятие
8	Зачем человек ест?	7	Как правильно питаться?	1	http://school-collection.edu.ru	Дискуссия
			Овощи и фрукты.	1	http://school-collection.edu.ru	Проектная работа
			Лук от семи недуг.	1	http://school-collection.edu.ru	Проектная работа
			Золотое яблоко.	1	http://school-collection.edu.ru	Проектная работа
			Морковкина копилка.	1	http://school-collection.edu.ru	Проектная работа
			Приключения картошки.	1	http://school-collection.edu.ru	Проектная работа
			Практическое занятие.	1	http://school-collection.edu.ru	Практическое занятие.
9	Мои зубы	2	Что полезно для зубов.	1	http://school-collection.edu.ru	Дискуссия

			Практическое занятие.	1	http://school-collection.edu.ru	Практическое занятие.
10	Мои глаза	1	Как помочь своим глазам?	1	http://school-collection.edu.ru	Дискуссия
11	Если хочешь быть красивым	3	Витамины для кожи.	1	http://school-collection.edu.ru	Дискуссия
			Как закаляться.	1	http://school-collection.edu.ru	Дискуссия
12	Защитные функции организма и как их укреплять?	2	Детские болезни.	1	http://school-collection.edu.ru	Лекция
			Прививки от болезней.	1	http://school-collection.edu.ru	Лекция
13	1. Домашние животные	2	Чем опасны домашние животные.	1	http://school-collection.edu.ru	Дискуссия
			Правила обращения с животными.		http://school-collection.edu.ru	Дискуссия
14	Чтобы мне здоровым стать	2	Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать	1	http://school-collection.edu.ru	Проектная работа

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Протокол заседания методического объединения учителей _____ МАОУ СОШ №24 от _____ 20__ года № _____ _____</p> <p>подпись руководителя МО Ф.И.О.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УР</p> <p>_____</p> <p>подпись Ф.И.О.</p> <p>_____ 20__ года</p>
---	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Булатова Наталья Владимировна

Действителен с 25.04.2022 по 25.04.2023