

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАТУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Хатунская СОШ»
от «04» августа 2020г. № 80
 Рубан Е.Г.


МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"ЗДОРОВЕЙКА"
ФГОС ООО
(спортивно-оздоровительное направление)
ЗКЛАСС**

Составитель:
Власенкова Валентина Сергеевна
учитель начальных классов
Первая квалификационная категория

с. Хатунь, 2020 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), примерной программы по внеурочной деятельности, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей младшего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Программа направлена на нивелирование следующих школьных рисков: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:

- Закон РФ от 27 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных стандартов начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Письмо Первого заместителя министра–начальника управления реализации государственной образовательной политики И.И. Иванцевой от 10 июня 2011 № 04.1-17-4659 «Организация внеурочной деятельности в начальной школе» руководителям органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования, руководителям государственных учреждений, подведомственных Министерству образования.
- Примерная программа внеурочной деятельности начального общего образования и УМК «Школа России».
- Учебный план МБОУ «Хатунская СОШ».

Программа рассчитана на 68 часов в год (из расчёта 2 часа в неделю)

Цели и задачи курса.

Цели программы:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками;

Задачи программы:

- Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Уроки Здоровья».
- Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.
- представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
- Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
- Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
- Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся. Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.
- Формировать через совместную игровую и творческую деятельность.

Требования к уровню подготовки учащихся

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- бережное отношение к своему здоровью и установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- готовность и способность к саморазвитию,
- мотивация к учению и познанию,
- основы российской, гражданской идентичности;
- мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- Потребности в проведении самоконтроля и в оценке результатов учебной деятельности;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- способности к саморазвитию

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- научится работать по предложенному учителем плану.
- научится совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Учащийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в полученных знаниях;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- оценивать результат своих действий;
- прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала.

Познавательные

Учащийся научится:

- извлекать необходимую информацию в ходе изучения новой темы;
- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию:
- делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Учащийся получит возможность научиться:

- дополнять и расширять имеющихся знаний и представлений о своем организме и здоровом образе жизни;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

Коммуникативные

Учащийся научится:

- обмениваться мнениями,
- слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания;
- принимать другое мнение и позицию,
- допускать существование различных точек зрения.
- формулировать свои затруднения.

Учащийся получит возможность научиться:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- 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.

Предметные результаты

У учащегося будут сформированы:

- основные правила гигиены и здорового образа жизни;
- правила безопасного поведения на улицах и дорогах.
- правила поведения при возникновении пожара.
- правила личной гигиены и возможность трансформировать их в стойкие навыки и привычки
- использовать механизмы и способы поддержания здоровья;
- умения использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- умения учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- умения жить в гармонии с окружающим миром;
- умения вести здоровый образ жизни.

Учащийся получает возможность научиться:

- обосновывать основные правила гигиены и здорового образа жизни, необходимость их соблюдения;
- выдвигать предположения и доказывать их;
- понимать учебную задачу каждого урока ЗОЖ и стремиться ее выполнять;
- работать в паре, используя представленную информацию для получения новых знаний;
- отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.
- осознавать 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;
- не иметь вредных привычек;

- соблюдать свой режим дня и знать его значение для здоровья;
- сохранять и укреплять здоровье: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- соблюдать правила безопасного поведения
- своевременно оказывать первую помощь, которая позволит избавить человека от серьезного нарушения здоровья.

Учебно-тематический план. Содержание учебного предмета.

Введение «Вот мы и в школе» (9 час.).

«Здоровый образ жизни, что это?». В гостях у Мойдодыра. Личная гигиена. Подвижные игры. Советы доктора Воды. Конкурс загадок о пищевых продуктах. Питание-необходимое условие для жизни человека. Значение утренней гимнастики для организма. Техника безопасности в школе.

Питание и здоровье (10 час.).

Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Подвижные игры. Здоровая пища. «Доктора природы». КВН «Вредные и полезные растения» . Подвижные игры. Кулинарные традиции современности и прошлого.

Моё здоровье в моих руках (15 час.)

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья. «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Подвижные игры. Друзья «Вода и мыло». Праздник «В царстве царицы Гигиены». Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров». Подвижные игры. Мое здоровье в моих руках. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Подвижные игры. «Моё здоровье в моих руках».

Я в школе и дома (12 час.)

Мой внешний вид –залог здоровья. «Доборечие». «Мои отношения к одноклассникам». «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки. Правильная осанка. Подвижные игры. Инсценирование сказки на новый лад «Колобок». Скелет-наша опора. Чтобы уши слышали. Подвижные игры. Спасатели, вперёд!»

Чтоб забыть про докторов (7 час.)

Движение это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». КВН « Мы за чаем не скучаем». Подвижные игры. Польза витаминов. Подвижные игры. «Разговор о правильном питании»
Вкусные и полезные вкусы

Я и моё ближайшее окружение (7 час.)

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Подвижные игры. Вредные привычки. Виды закаливания. Правила закаливания организма. В мире интересного. Просмотр тематических видеофильмов

«Вот и стали мы на год взрослей» (8 час.)

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Подвижные игры. Правила оказания первой помощи. Здоровье человека. Польза физических упражнений. Чему мы научились и чего достигли

Формы и режим занятий.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;

- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Формы проведения:

- беседы, лекции, тренинги
- конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские
- экскурсии, походы.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение «Вот мы и в школе».	9
2.	Питание и здоровье	10
3.	Моё здоровье в моих руках	15
4.	Я в школе и дома	12
5.	Чтоб забыть про докторов	7
6.	Я и моё ближайшее окружение	7
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	8
Итого		68

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Аудиторные	Внеаудиторные	Планируемая дата	Фактическая дата
I ТРИМЕСТР–20 ч.					
Введение «Вот мы и в школе».					
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		1-4 сентября	
2.	В гостях у Мойдодыра		1	1-4 сентября	
3.	Личная гигиена		1	7-11 сентября	
4.	Подвижные игры		1	7-11 сентября	
5.	Советы доктора Воды	1		14-18 сентября	
6.	Конкурс загадок о пищевых продуктах		1	14-18 сентября	
7.	Питание-необходимое условие для жизни человека	1		21-25 сентября	
8.	Значение утренней гимнастики для организма		1	21-25 сентября	
9.	Техника безопасности в школе		1	28.09-02.10	
Питание и здоровье					
10.	Игра «Смак»	1		28.09-02.10	
11.	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		1	12-16 октября	
12.	Вредные микробы		1	12-16 октября	
13.	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1	19-23 октября	
14.	Подвижные игры		1	19-23 октября	
15.	Здоровая пища		1	26-30 октября	
16.	«Доктора природы»		1	26-30 октября	
17.	КВН «Вредные и полезные растения»	1		2-6 ноября	
18.	Подвижные игры		1	2-6 ноября	
19.	Кулинарные традиции современности и прошлого		1	9-13 ноября	
Моё здоровье в моих руках					
20.	Труд и здоровье		1	9-13 ноября	

II ТРИМЕСТР –22 ч.					
21.	Наш мозг и его волшебные действия	1		23-27 ноября	
22.	День здоровья		1	23-27 ноября	
23.	«Хочу остаться здоровым»		1	30.11- 04.12	
24.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		1	30.11- 04.12	
25.	Подвижные игры		1	7-11 декабря	
26.	Друзья «Вода и мыло»	1		7-11 декабря	
27.	Праздник «В царстве царицы Гигиены»		1	14-18 декабря	
28.	Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров»		1	14-18 декабря	
29.	Подвижные игры		1	21-25 декабря	
30.	Мое здоровье в моих руках	1		21-25 декабря	
31.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		1	28-30 декабря	
32.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		1	28-30 декабря	
33.	Подвижные игры		1	11-15 января	
34.	«Моё здоровье в моих руках»		1	11-15 января	
Я в школе и дома					
35.	Мой внешний вид –залог здоровья	1		18-22 января	
36.	«Доборечие»		1	18-22 января	
37.	«Мои отношения к одноклассникам»		1	25-29 января	
38.	«Бесценный дар- зрение».		1	25-29 января	
39.	Гигиена правильной осанки		1	1-5 февраля	
40.	Правильная осанка		1	1-5 февраля	
41.	Подвижные игры		1	8-12 февраля	
42.	Инсценирование сказки на новый лад «Колобок»	1		8-12 февраля	
III ТРИМЕСТР –26 ч.					
43.	Скелет-наша опора		1	22-26 февраля	
44.	Чтобы уши слышали		1	22-26 февраля	

45.	Подвижные игры		1	1-5 марта	
46.	Спасатели, вперёд!»		1	1-5 марта	
Чтоб забыть про докторов					
47.	Движение - это жизнь		1	9-12 марта	
48.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»		1	9-12 марта	
49.	КВН «Мы за чаем не скучаем»		1	15-19 марта	
50.	Подвижные игры		1	15-19 марта	
51.	Польза витаминов	1		22-26 марта	
52.	Подвижные игры		1	22-26 марта	
53.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		29.03-02.04	
Я и моё ближайшее окружение					
54.	Мир моих увлечений		1	29.03-02.04	
55.	Вредные привычки и их профилактика		1	12-16 апреля	
56.	Подвижные игры		1	12-16 апреля	
57.	Вредные привычки	1		19-23 апреля	
58.	Виды закаливания		1	19-23 апреля	
59.	Правила закаливания организма		1	26-30 апреля	
60.	В мире интересного. Просмотр тематических видеofilьмов		1	26-30 апреля	
«Вот и стали мы на год взрослей»					
61.	Я и опасность.		1	4-7 мая	
62.	Лесная аптека на службе человека		1	4-7 мая	
63.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»		1	11-14 мая	
64.	Подвижные игры		1	11-14 мая	
65.	Правила оказания первой помощи		1	17-21 мая	
66.	Здоровье человека		1	17-21 мая	
67.	Польза физических упражнений		1	24-28 мая	
68.	Чему мы научились и чего достигли	1		34-28 мая	
Итого:		14	54		

Лист корректировки

Рассмотрено и принято на заседании ШМО классных руководителей
Протокол № 1 от «28» августа 2020 года.

Руководитель ШМО классных руководителей Сидорова Т.В.

Рекомендации

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
«31» августа 2020 г.

Волкова И.А. (Волкова И.А.)

Заключение
