

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МАОУ Сорокинской СОШ №3
Протокол № 2
от 31.08.20 г.

Утверждено

директором
МАОУ Сорокинской СОШ №3

В.В.Сальниковой

Приказ № 103/1 - ОД

от 31.08.2020 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Будь здоров!»

для 1 класса

на 2020/ 2021 уч. г.

Составитель:

Андреева Е.В., учитель начальных классов

с. Б.Сорокино 2020 год

Пояснительная записка

Программа курса разработана в соответствии с нормативными документами:

- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- основной образовательной программой начального общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 07.09.2016 г. № 126/1-ОД
- учебным планом МАОУ Сорокинской СОШ №3 на 2020-2021 уч.год

Место предмета в учебном плане школы: 1 час в неделю, 33 часа в год

Планируемые результаты освоения курса

Курс внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности позволит сформировать у обучающихся следующие личностные и метапредметные универсальные учебные действия:

Личностные:

- формирование самодисциплины, понимания учащимися ценности милосердия, доброжелательности, способности к сопереживанию, уважения человеческого достоинства;
- формирование и развитие чувства толерантности к одноклассникам.
- развитие навыков сотрудничества с педагогами, родителями, сверстниками, старшими и младшими детьми в решении общих проблем;
- активное участие школьников в социальной жизни класса, школы, села, страны.
- общение и взаимодействие со сверстниками, преподавателями на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждение заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные:

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей;
- делать выбор, оценивать и корректировать свои действия;
- сличать собственные действия с заданным эталоном;
- планировать свою деятельность.

Коммуникативные:

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- вести работу в группах, формулировать и отстаивать свою точку зрения;
- участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения;
- задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других;
- оформлять свои мысли в устной и письменной форме с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.

Предметные:

- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;

- обобщать, делать несложные выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий;
- судить о противоположных явлениях;
- давать определения тем или иным понятиям
- соблюдать правила личной гигиены;
- выбирать полезную для здоровья пищу;
- соблюдать режим дня;
- контролировать своё поведение в школе, дома, на улице;
- выполнять закаливающие процедуры, физические упражнения;
- играть в подвижные игры на воздухе.

Содержание курса

Содержание программного материала	Виды учебной деятельности
Введение «Дорога к здоровью» (4 часа)	Определяют понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Проведение оздоровительных минуток. Игра «Доскажи словечко». Разгадывают загадок. Работают с пословицами и поговорками.
Как следует питаться (5 часов)	Закрепляют основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Обобщают знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. Культура питания. Игра «Угадай-ка!». Формулируют «золотые» правила питания.
Моё здоровье в моих руках (7 часов)	Определяют влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата,

	<p>формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Закаливание организма. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Принимают участие в Дне Здоровья, оздоровительных минутках. Составляют сказка о микробах. Формулируют «Советы доктора Воды». Подбирают материал об органах зрения. Учатся выполнять гимнастику для глаз. Играют «Полезно – вредно». Закрепляют правила бережного отношения к зрению. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».</p>
Я в школе и дома (6 часов)	<p>Закрепляют социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Учатся организовывать досуг. Анализируют ситуации. Составляют памятки.</p>
Чтоб забыть про докторов (4 часа)	<p>Приобщаются к здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Участвуют в проведении Дня Здоровья, оздоровительных минуток. Играют на свежем воздухе: «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три - беги!». Участвуют в психологическом тренинге «Сотвори солнце в себе». Игра «Продолжи сказку». Формулируют правила для поддержания правильной осанки. Выполняют практические упражнения.</p>
Я и моё ближайшее окружение (3 часа)	<p>Развивают познавательные процессы. Выявляют, что такое вредные привычки. Анализируют настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Анализируют ситуации. Проводят оздоровительные минутки «Этюд души». Упражняются в викторине «Азбука волшебных слов».</p>
Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)	<p>Оказывают первую медицинскую помощь. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?».</p> <p>Готовят выступления по темам: «Какие опасности нас подстерегают в летний период», «О вредных и полезных растениях». Игра-соревнование «Кто больше?».</p> <p>Составляют памятку «Это полезно знать» (практическая работа).</p> <p>Итоговая диагностика. Тест «Здоровый человек – это...». Подведение итогов за год.</p>

Формы организации занятий:

Час общения

Экскурсии
 Прогулки на природу
 Походы
 Выезды
 Спортивные соревнования
 Эстафеты
 «Уроки гигиены»
 «Уроки здорового питания»
 Подвижные игры
 Игровые программы по пропаганде ЗОЖ
 Акции по пропаганде ЗОЖ
 Творческие и исследовательские проекты

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема
1.	Введение «Дорога к здоровью» (4 часа)	Познавательная игра «Дорога к здоровью».
2.		Здоровье в порядке - спасибо зарядке.
3.		В гостях у Мойдодыра. Советы доктора Воды.
4.		Праздник чистоты.
5.	Как следует питаться (5 часов)	Витамины - наши друзья и помощники.
6.		Культура питания. Приглашаем к чаю.
7.		Умеем ли мы правильно питаться. Как и чем мы питаемся.
8.		Здоровая пища для всей семьи.
9.		Красный, жёлтый, зелёный.
10.	Моё здоровье в моих руках (7 часов)	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.
11.		В здоровом теле - здоровый дух.
12.		Сон – лучшее лекарство.
13.		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
14.		Какие опасности нас подстерегают. Как обезопасить свою жизнь.

15.		Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
16.		День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»
17.	Я в школе и дома (6 часов)	Мой внешний вид – залог здоровья.
18.		Зрение – это сила. Забота о глазах.
19.		Осанка – это красиво!
20.		Весёлые перемены. Подвижные игры.
21.		Я пришел из школы. Настроение после школы.
22.		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!
23.	Чтоб забыть про докторов (4 часа)	Хочу быть здоровым!
24.		Вкусные и полезные вкусы.
25.		День здоровья «Как хорошо здоровым быть!»
26.		Как сохранять и укреплять свое здоровье.
27.	Я и моё ближайшее окружение (3 часа)	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.
28.		Вредные и полезные привычки.
29.		“Я б в спасатели пошел”
30.	Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)	Опасности летом.
31.		Первая доврачебная помощь.
32.		Вредные и полезные растения.
33.		Чему мы научились за год.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Дата		Место проведения
			План	Факт	
1.	Введение «Дорога к здоровью» (4 часа)	Познавательная игра «Дорога к здоровью».	5.09		Класс, медицинский кабинет, столовая
2.		Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	12.09		Спортивный зал, площадка
3.		В гостях у Мойдодыра. Советы доктора Воды.	19.09		Классе

4.		Праздник чистоты.	26.09		Актовый зал
5.	Как следует питаться (5 часов)	Витамины - наши друзья и помощники.	3.10		Медицинский кабинет
6.		Культура питания. Приглашаем к чаю.	10.10		Школьная столовая
7.		Умеем ли мы правильно питаться. Как и чем мы питаемся.	17.10		Школьная столовая
8.		Здоровая пища для всей семьи.	24.10		Магазин
9.		Красный, жёлтый, зелёный.	7.11		Спортивная площадка
10.	Моё здоровье в моих руках (7 часов)	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	14.11		Класс
11.		В здоровом теле - здоровый дух.	21.11		Спортивная площадка
12.		Сон – лучшее лекарство.	28.11		Класс
13.		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	5.12		Территория школы
14.		Какие опасности нас подстерегают. Как обезопасить свою жизнь.	12.12		Класс
15.		Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	19.12		Класс
16.		День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	26.12		Спортивная площадка
17.	Я в школе и дома (6 часов)	Мой внешний вид – залог здоровья.	16.01		Класс
18.		Зрение – это сила. Забота о глазах.	23.01		Медицинский кабинет
19.		Осанка – это красиво!	30.01		Спортивный зал
20.		Весёлые перемены. Подвижные игры.	6.02		Школьный коридор
21.		Я пришел из школы. Настроение после школы.	13.02		Класс
22.		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!	27.02		Поликлиника, больница
23.	Чтоб забыть про докторов (4 часа)	Хочу быть здоровым!	5.03		Поликлиника, больница
24.		Вкусные и полезные продукты	12.03		Столовая школьная

25.		День здоровья «Как хорошо здоровым быть!»	19.03		Спортивная площадка
26.		Как сохранять и укреплять свое здоровье.	2.04		Класс
27.	Я и моё ближайшее окружение (3 часа)	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	9.04		Библиотека
28.		Вредные и полезные привычки.	16.04		Класс
29.		“Я б в спасатели пошел”	23.04		Пожарная часть
30.	Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)	Опасности летом.	30.04		Территория школы
31.		Первая доврачебная помощь.	7.05		Медицинский кабинет
32.		Вредные и полезные растения.	14.05		Территория школы
33.		Чему мы научились за год.	21.05		Класс