

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Алькино  
муниципального района Похвистневский Самарской области

**«Проверена»**  
Заместитель директора по УВР  
ГБОУ СОШ с. Алькино  
\_\_\_\_\_ / Г. К. Шайхутдинова/

от 25.08.2020 г.

**«Утверждена»**  
Директором школы  
ГБОУ СОШ с. Алькино  
\_\_\_\_\_ /Ф. М. Маннанов/

от 26.08.2020 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров» в 1-4  
классах на 2020 – 2021 учебный год**

**Направление: спортивно - оздоровительное**

**Вид программы: кружок**

**Срок реализации программы: 4 года**

**Составители: Гайнанова А. М., Гузаирова Л. Ф., Маннанова Р. Д., Тазетдинова Г. Р.**

**«Рассмотрено» на заседании  
методического объединения  
протокол № 1 от 14.08.2020  
руководитель МО  
\_\_\_\_\_ / Тазетдинова Г.Р**

2020г

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2014 г.

### **Цель**

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

формировать навыки конструктивного общения;

формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **Основные требования к программе:**

- связь содержания программы кружка с изучением программного материала;
- использование занимательности;
- решение нестандартных, олимпиадных задач;
- учет желаний учащихся;
- наличие необходимой литературы у учителя.

### **Принципы программы:**

- Включение учащихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.
- Учёт возрастных особенностей.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

### **Ценностными ориентирами** содержания данного курса являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование интеллектуальных умений, связанных с выбором стратегии решения, анализом ситуации, сопоставлением данных;

– развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

– формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить простейшие закономерности, использовать догадку, строить и проверять простейшие гипотезы;

– формирование пространственных представлений и пространственного воображения;

– привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Особенности** программы в том, что занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Описание места курса в учебном плане

**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначен для обучающихся 1-4 классов. В 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах – 34 часа.**

**Занятия осуществляются во второй половине дня в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете.**

Основные виды деятельности учащихся:

- игры;
- беседы;
- экскурсии;
- конкурсы рисунков;
- самостоятельная работа;
- работа в парах, в группах;
- просмотр тематических видеофильмов;
- творческие работы.

## **2.Планируемые результаты**

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 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.

## Метапредметные УУД

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).

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.

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:

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 проявлении

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

В ходе реализации программы «Здоровейка» 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.

### **3.Содержание программы:**

#### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

#### ***Раздел 2. Питание и здоровье***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. 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.

#### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных

представлений и убеждений.

#### **Раздел 4. Я в школе и дома**

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

#### **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

#### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение**

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

#### **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

#### **Тематическое планирование 1 кл.**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i>Раздел 1: раздел 1 - 33 ч</i>		
1.	Я уже школьник.	1
2.	Мои сверстники и друзья.	1
3.	Друзья Вода и Мыло.	1
4.	Глаза – главные помощники человека.	1
5.	Уход за ушами.	1
6.	Здоровые зубы и уход за ними.	1
7.	Как сохранить улыбку красивой.	1
8.	Личная гигиена школьника.	1
9.	Режим дня школьника	1
10.	Зачем человеку кожа.	1
11.	Если кожа повреждена.	1
12.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
13.	Здоровая пища для всей семьи.	1
14.	Сон – лучшее лекарство.	1
15.	Настроение в школе.	1
16.	От улыбки станет всем светлей.	1
17.	Поведение в школе.	1
18.	Я среди других.	1
19.	Твоя одежда.	1
20.	Полезные и вредные привычки.	1

21.	Полезные и вредные привычки.2	1
22.	Скелет – наша опора.	1
23.	Осанка – стройная спина!	1
24.	Правила поведения на улицах и дорогах.	1
25.	25. Правила поведения в транспорте	1
26.	Мой дом и опасности в нём.	1
27.	Подвижные игры.	1
28.	Дружная семья: отдыхаем вместе.	1
29.	Они хотят, чтобы их понимали.	1
30.	Хорошо бы дожить до старости.	1
31.	Если хочешь быть здоров, закаляйся! Правила закаливания.	1
32.	Скоро лето: правила поведения на водоёме.	1
33.	Доктора природы. Итоговое занятие.	1

### Тематическое планирование 2 кл.

№ п/п	Тема	Количество часов
	Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)	
1	Что мы знаем о ЗОЖ.	1
2	По стране Здоровейке.	1
3	В гостях у Мойдодыра.	1
4	Я хозяин своего здоровья.	1
	Питание и здоровье (5 ч.)	
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6	Культура питания. Этикет.	1
7	Спектакль «Я выбираю кашу».	1
8	«Что даёт нам море».	1
9	Светофор здорового питания.	1
	Моё здоровье в моих руках (7 ч.)	
10	Сон и его значение для здоровья человека.	1
11	Закаливание в домашних условиях.	1
12	День здоровья «Будьте здоровы».	1
13	Иммунитет.	1
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
15	Спорт в жизни ребёнка.	1
16	Слагаемые здоровья.	1
	Я в школе и дома (6 ч)	
17	Я и мои одноклассники.	1
18	Почему устают глаза?	1
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
20	Шалости и травмы.	1
21	«Я сажусь за урок». Переутомление и утомление.	1
22	Умники и умницы.	1

<b>Чтоб забыть про докторов (4 ч.)</b>		
23	С. Преображенский «Огородники».	1
24	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков).	1
25	День здоровья «Самый здоровый класс».	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1
<b>Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)</b>		
27	Мир эмоций и чувств.	1
28	Вредные привычки.	1
29	«Веснянка».	1
30	В мире интересного.	1
<b>Вот и стали мы на год взрослее (4 ч.)</b>		
31	Я и опасность.	1
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы».	1
33	Первая помощь при отравлении.	1
34	Наши успехи и достижения.	1

### Тематическое планирование 3кл.

Результаты освоения предмета для детей с ОВЗ

В 3 классе – 1 обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (основание - заключения ПМПК) по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с задержкой психического развития. В связи с этим важнейшим принципом является дифференцированный подход к обучению.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Здоровое питание (12ч)</b>		
1	Режим питания.	1
2	Из чего состоит наша пища.	1
3	Витаминизированные продукты.	1
4	Блюда из зерна.	1
5	Польза завтрака.	1
6	Суп и каша — пища наша.	1
7	Полдник — время есть булочки?	1
8	Пора ужинать.	1
9	Что нужно есть, чтобы стать сильнее.	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
11	Каждому овощу свое время.	1
12	Мое идеальное меню.	1
<b>Здоровый образ жизни (10 ч)</b>		
13	Личная гигиена.	1
14	Одежда и обувь.	1
15	Проверь свою осанку.	1
16	Движение – основа здоровья.	1
17	Когда время делать зарядку?	1



18	С какого возраста надо заниматься спортом.	1
19	В здоровом теле – здоровый дух.	1
20	Закаливайтесь на здоровье.	1
21	Уголок спортивных занятий в квартире.	1
22	Курение — враг здоровья.	1
<b>Нравственные уроки</b>		<b>(8 ч)</b>
23	Друг в моей жизни.	1
24	Что значит быть счастливым.	1
25	О лени и лентяях.	1
26	Об аккуратности.	1
27	Об обидах и причинах обид.	1
28	Эгоисты. Кто они такие?	1
29	Урок вежливости.	1
30	Внешний вид нашего класса.	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>(4 ч)</b>
31	Веселые эстафеты «Спорт любить, здоровым быть!»	1
32	Веселые эстафеты «Спорт любить, здоровым быть!»	1
33	Игра путешествия «По дороге к здоровью!»	1
34	Игра путешествия «По дороге к здоровью!»	1

#### Тематическое планирование 4 кл.

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Уроки Мойдодыра (3 ч.)</b>		
1.	Советы доктора Воды.	1
2, 3	Гигиена одежды.	2
<b>Как живёт наш организм (8 ч.)</b>		
4, 5	Заседание клуба Здоровячков.	2
6, 7	Что? Где? Когда?	2
8, 9	Как сохранить и укрепить своё здоровье.	2
10, 11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье.	2
<b>Правильное питание-залог здоровья (8 ч.)</b>		
12, 13	Секреты здорового питания.	2
14, 15	Как и что мы едим.	2
16, 17	Витамины – наши друзья и помощники.	2
18.	Кто такие микробы.	1
19.	Здоровое питание – отличное настроение.	1
<b>Растём здоровыми (8 ч.)</b>		
20, 21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2
22, 23	Полезные и вредные привычки.	2
24, 25	Моя жизнь - радуга.	2
26, 27	Крепок телом – богат и делом.	2

<b>Сам себе я помогу и здоровье сберегу (5 ч.)</b>		
28, 29	Оказание первой помощи.	2
30, 31	Что такое переутомление и как его избежать.	2
32.	Как защитить себя от болезни.	1
<b>Движение – это жизнь (2 ч.)</b>		
33.	Через кочки и пенёчки.	1
34.	Спортивное путешествие.	1

### **Учебно – методическая литература**

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Горский В.А., Тимофеев А.А., Смирнов Д.В. – М.: Просвещение, 2018
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.: Центр «Вентана – граф»2002
3. Справочник классного руководителя 1-4 кл. Артюхова И.С. М.: ВАКО. 2007
4. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. Начальная школа №1, 2003
5. Интернет ресурсы.