

Шолоховский район, х. Терновской
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Терновская основная общеобразовательная школа»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Терновская ООШ»

Приказ № 102 от 28.08.2018 года

_____ Шумкова Т.А.

М.П.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров!»

направление спортивно - оздоровительное

Уровень начальное

Количество часов 97

Учитель Боева Е.В.

Программа «Будь здоров!» разработана в соответствии с требованиями ФГОС общего образования второго поколения и реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 - 4 классах.

1. Планируемые результаты освоения курса

Нормативно-правовой и документальной базой программы «Будь здоров» внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты:

№ п/п	Разделы учебного курса	Вид внеурочной деятельности	Компетенции
1.	Введение «Вот мы и в школе».	<p>Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p>Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану</p> <p>Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p>Делать предварительный отбор источников информации:</p> <p>ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p>	<p>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.</p> <p>Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:</p> <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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):
2.	Питание и здоровье	<p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Перерабатывать</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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):

		<p>полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
3.	Моё здоровье в моих руках	<p>Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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).

		<p>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.</p>	<p>– Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).</p> <p>Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:</p> <p>– 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;</p> <p>– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.</p> <p>– Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.</p>
4.	Я в школе и дома	<p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>	<p>– В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» обучающиеся должны знать:</p> <p>– основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;</p> <p>– особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;</p> <p>– особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</p> <p>– основы рационального питания;</p> <p>– правила оказания первой помощи;</p> <p>– способы сохранения и укрепление здоровья;</p> <p>– основы развития познавательной сферы;</p> <p>– свои права и права других людей;</p>
5.	Чтоб забыть про докторов	<p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой</p>	<p>– соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;</p> <p>– влияние здоровья на успешную учебную деятельность;</p> <p>– значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>– знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.</p> <p>– уметь:</p> <p>– составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;</p>

		жизненный опыт и информацию, полученную на уроке	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять физические упражнения для развития физических навыков; – различать “полезные” и “вредные” продукты; – использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
6.	Я и моё ближайшее окружение	<p>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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;
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	<p>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>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.</p>

2.Содержание программы внеурочной деятельности «Будь здоров!»

Раздел, темы учебного курса	Кол-во часов на раздел
Введение «Вот мы и в школе».	12
Знакомство с планом работы занятий.	
1.Что мы знаем о ЗОЖ Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	
2.По стране Здоровейке Режим дня школьника.	
3.В гостях у Мойдодыра Правила личной гигиены	
4.Я хозяин своего здоровья Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них	
<i>Питание и здоровье</i>	15
основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого	
5.Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Беседа «О пользе завтрака»	
6.Культура питания. Этикет. Как правильно есть. Режим питания.	
7.Спектакль «Я выбираю кашу»	
8.«Что даёт нам море»	
9.Светофор здорового питания «Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, жвачки».	
<i>Моё здоровье в моих руках</i>	21
влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата	
10.Сон и его значение для здоровья человека развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;	
11.Закаливание в домашних условиях	
<u>12.День здоровья</u> «Будьте здоровы»	

13.Иммунитет	
14.Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
15.Спорт в жизни ребёнка.	
16.Слагаемые здоровья	
<i>Я в школе и дома</i>	18
социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона	
17.Я и мои одноклассники	
18.Почему устают глаза?	
19.Гигиена позвоночника. Сколиоз	
20.Шалости и травмы	
21.«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
22.Умники и умницы	
<i>Чтоб забыть про докторов</i>	12
закаливание организма	
23.С. Преображенский «Огородники»	
24.Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	
25.День здоровья «Самый здоровый класс»	
26.«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	12
развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома	
27.Мир эмоций и чувств.	
28.Вредные привычки	
29. «Веснянка»	
30.В мире интересного	
<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>	7
31.Я и опасность.	
32.Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	
33.Первая помощь при отравлении первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.	
	ИТОГО: 97

3. Тематическое планирование 2 класс 33 часа

№ урока	Раздел, тема	Количество часов	Дата	Формы организации
<i>Введение «Вот мы и в школе» 4 часа</i>				
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	1	5.09	Беседа
2.	По стране Здоровейке	1	12.09	КВН
3.	В гостях у Мойдодыра	1	19.09	Игра
4.	Я хозяин своего здоровья	1	26.09	Диагностика, игры на свежем воздухе
<i>Питание и здоровье 5 часов</i>				
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	3.10	викторина
6.	Культура питания. Этикет.	1	10.10	Игра на свежем воздухе
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	17.10	Инсценировка сказки
8.	«Что даёт нам море»	1	24.10	Игра
9.	Светофор здорового питания	1	7.11	Круглый стол
<i>Мой здоровье в моих руках 7 часов</i>				
10.	Сон и его значение для здоровья человека	1	14.11	Викторина
11.	Закаливание в домашних условиях	1	21.11	
12.	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	28.11	Игры на свежем воздухе
13.	Иммунитет	1	5.12	Просмотр презентации
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	12.12	Беседа
15.	Спорт в жизни ребёнка.	1	19.12	Игры на свежем воздухе
16.	Слагаемые здоровья	1	26.12	Просмотр презентации
<i>Я в школе и дома 6 часов</i>				
17.	Я и мои одноклассники	1	16.01	
18.	Почему устают глаза?	1	23.01	Тренинг для глаз
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	30.01	Беседа, упражнения
20.	Шалости и травмы	1	6.02	Диагностика
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	13.02	Разучиваем физкультминутки
22.	Умники и умницы	1	20.02	Игра

Чтоб забыть про докторов 4 часа

23.	С. Преображенский «Огородники»	1	27.02	Чтение и обсуждение рассказа
24.	Как защитить себя от болезни.	1	6.03	Выставка рисунков
25.	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	13.03	Прогулка на свежем воздухе
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	20.03	Викторина

Я и моё ближайшее окружение 4 часа

27.	Мир эмоций и чувств.	1	3.04	Диагностика
28.	Вредные привычки	1	10.04	Викторина
29.	«Веснянка»	1	17.04	Игры на свежем воздухе
30.	В мире интересного	1	24.04	Чтение и обсуждение

Вот и стали мы на год взрослей 3 часа

31.	Я и опасность.	1	8.05	Игры
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	15.05	Спектакль
33.	Первая помощь при отравлении	1	22.05	Беседа и практические занятия

Тематическое планирование 3 класс 33 часа

№ урока	Раздел, тема	Количество часов	Дата	Формы организации
<i>Введение «Вот мы и в школе» 4 часа</i>				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	3.09	Беседа
2	Личная гигиена	1	10.09	Просмотр презентации, игры
3	В гостях у Мойдодыра	1	17.09	Игра
4	«Остров здоровья»	1	24.09	Диагностика, игры на свежем воздухе
<i>Питание и здоровье 5 часов</i>				
5	Игра «Смак»	1	1.10	Викторина, игры
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	8.10	«Съедобное – несъедобное» - игра
7	Вредные микробы	1	15.10	Круглый стол
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	22.10	Познавательная игра «Путешествие в страну здорового питания»
9	«Чудесный сундучок»	1	12.11	Инсценировка сказки
<i>Моё здоровье в моих руках 7 часов</i>				
10	Труд и здоровье	1	19.11	Викторина
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	26.11	Мозговая атака
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	3.12	Игры на свежем воздухе
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	10.12	Просмотр презентации
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	17.12	Беседа
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	24.12	Игры на свежем воздухе, экскурсия в зимний лес
16	«Моё здоровье в моих руках»	1	14.01	Просмотр презентации
<i>Я в школе и дома 6 часов</i>				
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	21.01	Чтение стихотворения Э.Успенского «Страшная история» по ролям. Обсуждение
18	«Доброречие»	1	28.01	Беседа, упражнения
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	4.02	Инсценировка рассказа
20	«Бесценный дар - зрение».	1	11.02	Тренинг для глаз
21	Гигиена правильной осанки	1	18.02	Игра

22	«Спасатели, вперёд!»	1	25.02	Игровая деятельность
<i>Чтоб забыть про докторов 4 часа</i>				
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	4.03	Чтение и обсуждение сказки
24	Движение это жизнь	1	11.03	Выставка рисунков
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	18.03	Прогулка на свежем воздухе
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	1.04	Викторина
<i>Я и моё ближайшее окружение 4 часа</i>				
27	Мир моих увлечений	1	8.04	Диагностика
28	Вредные привычки и их профилактика	1	15.04	Викторина
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	22.04	Чтение по ролям
30	В мире интересного.	1	29.04	Занимательные рассказы
<i>Вот и стали мы на год взрослей 3 часа</i>				
31	Я и опасность.	1	6.05	Диагностика
32	Лесная аптека на службе человека	1	13.05	Просмотр презентации
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	20.05	Игра и практические занятия

Тематическое планирование 4 класс 31 час

№ урока	Раздел, тема	Количество часов	Дата	Формы организации
<i>Введение «Вот мы и в школе» 4 часа</i>				
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	7.09	Беседа
2	Правила личной гигиены	1	14.09	КВН
3	Физическая активность и здоровье	1	21.09	Игры на свежем воздухе
4	Как познать себя	1	28.09	Диагностика, игры на свежем воздухе
<i>Питание и здоровье 5 часов</i>				
5	Питание - необходимое условие для жизни человека	1	5.10	викторина
6	Здоровая пища для всей семьи	1	12.10	Просмотр презентации
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	19.10	Работа в Интернете
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	26.10	Игра – викторина «Секреты здорового питания»
9	«Богатырская силушка»	1	9.11	Викторина
<i>Моё здоровье в моих руках 7 часов</i>				
10	Домашняя аптечка	1	16.11	Просмотр и обсуждение презентации
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	23.11	Беседа
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	30.11	Игры на свежем воздухе
13	«Береги зрение с молодую».	1	7.12	Просмотр презентации
14	Как избежать искривления позвоночника	1	14.12	Беседа
15	Отдых для здоровья	1	21.12	Игры на свежем воздухе
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	28.12	Просмотр презентации
<i>Я в школе и дома 6 часов</i>				
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	18.01	Беседа о режиме дня
18	«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	1	25.01	Весёлые старты
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	1.02	Постановка спектакля
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	8.02	Диагностика
21	Мода и школьные будни	1	15.02	Игра «Модный приговор»
22	Делу время, потехе час.	1	22.02	Загадки, пословицы, поговорки

<i>Чтоб забыть про докторов 4 часа</i>				
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1.03	Прогулка на свежем воздухе
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	1	15.03	Выставка рисунков
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	22.03	Чтение и обсуждение рассказа, постановка спектакля.
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	5.04	Викторина
<i>Я и моё ближайшее окружение 4 часа</i>				
27	Размышление о жизненном опыте	1	12.04	Диагностика
28	Вредные привычки и их профилактика	1	19.04	Беседа
29	Школа и моё настроение	1	26.04	Игры на свежем воздухе
30	В мире интересного.	1	17.05	Чтение и обсуждение
<i>Вот и стали мы на год взрослей 1 час</i>				
31	Гордо реет флаг здоровья	1	24.05	Прощание с начальной школой

Согласовано:

Протокол заседания методического совета
МБОУ «Терновская ООШ»

от 28.08.2018 года №1

Руководитель МС

_____ Вострикова С.И.

Согласовано:

Протокол заседания педсовета
МБОУ «Терновская ООШ»

от 28.08.2018 года №1

Заместитель директора по ВР

_____ Еманова А.Я.