

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Виноградовская средняя школа» Сакского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

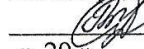
 Клипакова О.В.

Протокол заседания ШМО
« 29 » августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МБОУ

«Виноградовская средняя школа»

 Л.Н.Руденко
« 29 » августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ « 29 » августа 2022г № 228

Директор МБОУ «Виноградовская
средняя школа»

Т.А. Бирюкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Будь здоров»

(форма проведения и название программы)

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Возраст обучающихся: **8 лет**

Автор-составитель: **Каленкович Елена Андреевна**

Срок реализации: **1 год**

Количество часов:

всего **17** ч.; в неделю **0,5** ч. (34 учебные недели)

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности «Будь здоров».

Виноградово, 2022

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров» для обучающихся 2-3 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Виноградовская средняя школа» Сакского района Республики Крым разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования РФ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373, с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров» рассчитана на 17 часов в год (0,5 ч в неделю, 34 учебные недели).

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 «Здоровейка» 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):

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.

2. Содержание учебного предмета.

Вводная беседа (1 час). Особенности занятия в кружке. Требования к поведению во время занятий.

Тело (2 часа)

Красота тела и души. Наши помощники – органы чувств. Танец – символ красоты, тела и души.

Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела. Показать значимость здорового образа жизни для каждого из нас. Раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты. Воспитывать желание быть нравственно и физически красивым. Развивать фантазию. Умение отображать задуманное на рисунке.

Методические приёмы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ учителя, ритмические движения, игра.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

Режим дня (1 час)

С утра до вечера. Мамуси. Ромашка. Жил-был Петя Иванов.

Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Закрепить понятие о значимости режима дня. Воспитывать желания

придерживаться правил по его выполнению. Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приёмы: вопросы к детям, беседы, объяснение, рассказ учителя, игра.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Предварительная работа: рассматривание иллюстративного материала о частях суток, чтение пословиц и поговорок о времени, беседы о необходимости режима дня и его значение.

Двигательная система (2 часа)

Будем стройными и красивыми. Как правильно дышать. Игровые упражнения на развитие координации. Игра играй, мяч не теряй.

Объяснять детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья. Показать приёмы и упражнения по формированию правильной осанки. Воспитывать желание быть красивым и здоровым. Беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой.

Методические приёмы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, рассказ учителя, игра.

Материал: картинки с изображением сутулого человека, верблюда.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой.

Питание и витамины (2 часа)

Правильное питание. Что полезно есть на завтрак. Ребята и витамины.

«Съедобные» советы.

Познакомить детей с блюдами, подаваемыми на завтрак. Рассказать о преимуществе правильного питания. Совершенствовать у детей диалогическую речь. Развивать мыслительные навыки.

Методические приёмы: вопросы к детям, рассказ учителя, работа с наглядным материалом, беседы, работа в группах, игра.

Материал: иллюстративный материал с изображением полезных продуктов, мультимедия.

Предварительная работа: выполнение проекта буклета «Живые витамины» совместно с родителями, беседа о полезном питании и витаминах.

Вода. Микробы. (1 час)

Вода. Микробы. Вода и мыло – настоящие друзья.

Познакомить детей с пользой воды. Рассказать о том, откуда берутся микробы и как они влияют на здоровье детского организма. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Методические приёмы: вопросы к детям, рассказ учителя, беседа, разъяснение, игра.

Материал: просмотр презентации.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости соблюдения личной гигиены.

Зубы (1 час)

Чтоб свои родные зубы мог ты дольше сохранить. Щётка-зубы. Здоровые зубы – здоровью любви.

Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Объяснить необходимость постоянного ухода за ними. Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.

Методические приёмы: загадывание загадок, использование наглядностей, рассказ учителя, вопросы к детям, показ педагогом действий, игра.

Материал: картинки с изображением здорового и больного зуба, картинки с изображением последовательности чистки зубов.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости чистить зубы, рассматривание иллюстраций.

Спорт. Отдых. (4 часа)

Нет – вредным привычкам! Каким бывает отдых? Спортивный интерес. Отдыхаем и играем.

Познакомить детей с видами отдыха. Объяснить влияние вредных привычек на детский организм и занятия спортом. Развивать спортивный интерес детей. Воспитывать желание детей заниматься спортом.

Методические приёмы: рассказ учителя, вопросы к детям, игра, беседа.

Материал: картинки с изображениями, мяч.

Предварительная работа: посещение волейбольной секции школы, беседы с детьми о необходимости занятий спортом, беседы по профилактике вредных привычек.

Спорт вместо лекарств (2 часа)

Роль спорта в лечении болезней. Игры с мячом. Игры-цеплялки. Игры на реакцию.

Познакомить детей с видами подвижных игр. Объяснить, какую роль играет спорт в лечении болезней. Развивать спортивный интерес детей. Воспитывать желание детей заниматься спортом.

Методические приёмы: игра, рассказ учителя, беседа, вопросы к детям.

Материал: спортивный инвентарь для подвижных игр.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости заниматься спортом.

Я за здоровый образ жизни (1 час)

Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья». Занятие-игра «Я за здоровый образ жизни». Игры перетягивания. Подведём итоги. Викторина.

Методические приёмы: игра, викторина.

Материал: спортивный инвентарь.

Предварительная работа: подготовка к самопрезентации.

3. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
			<i>лекции</i>	<i>практические занятия</i>	
I	Вводная беседа.	1	1	-	тест
II	Тело.	2	1	1	викторина
III	Режим дня.	1	-	1	игра
IV	Двигательная система.	2	1	1	ролевая игра
V	Питание и витамины.	2	1	1	буклет
VI	Вода. Микробы.	1	1	-	рисунки
VII	Зубы.	1	-	1	тренинг
	Спорт. Отдых.	4	-	4	игры
	Спорт вместо лекарств.	2	1	1	игры
	Я за здоровый образ жизни.	1	-	1	викторина
	Итого:	17	6	11	

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью на 5

листах

Директор школы

Т.А. Бирюкова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Бирюкова Татьяна Анатольевна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023