Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Большой Самовец

Грязинского муниципального района Липецкой области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **«Рассмотрено»**на заседании МОРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.МедведеваПротокол от 30.08.2018 г. №1 |  **«Рассмотрено»**на заседании МСРуководитель МС\_\_\_\_\_\_\_ В.В. ГолышкинаПротокол от 30.08. 2018 г. №1 |  **«Утверждаю»**Директор МБОУ СОШ с. Большой Самовец\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Ю. ФедерякинПриказ от 31.08.2018 г. №105 |

 **Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**кружка «Будь здоров»**

(наименование учебного предмета (курса)

**(приложение к ООП НОО)**

**1-4 класс**

**(ФГОС)**

**2018-2019 учебный год**

(срок реализации программы)

 Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу:

 **Соболева И.Н.**

 **Чуносова О.С.**

 **Медведева О.А.**

 **Соболева С.А.**

 **Бражникова Н.В.**

 **Тесленко И.В.**

 **Свиридова В.П.**

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу 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 «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):

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:***

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя 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).

***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.

 Содержание программы

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» состоит из 7 разделов:

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

 Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» состоит из четырёх частей:

* 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
* 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

 Содержание программы внеурочной деятельности отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной

 ***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

 ***«Будь здоров»***

***1 класс***

***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:*** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:**1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю, 33 часа в год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | Викторина  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра - викторина |
| V  | Чтоб забыть про докторов  | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Ролевая игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика  |
|  | Итого: | 33 | 14 | 19 |  |

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

 ***«Будь здоров»***

***2 класс***

***«Если хочешь быть здоров»***

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю(34 часа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | КВН |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 | За круглым столом |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | КВН |
| V  | Чтоб забыть про докторов  | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» конкурс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная научно – практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика  |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 **«Будь здоров»**

**3 класс**

***«По дорожкам здоровья»***

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа).

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | дата | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| V  | Чтоб забыть про докторов  | 4 | 1 | 3 |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнование  |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика  |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Будь здоров»**

**4 класс**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей**: обучающиеся 4 класса

**Срок обучения**: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 | Викторина  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра- викторина |
| V  | Чтоб забыть про докторов  | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании»  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Научно- практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга здоровья  |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |