

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Частное общеобразовательное учреждение «Интерлицей». Частная школа

Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
направление: спортивно-оздоровительное
«Будь здоров»
4 класс
2020-2021 учебный год

Составитель: Воронова А.С.
учитель начальных классов



г. Калининград
2020

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
направление: спортивно-оздоровительное
«Будь здоров»
4 класс
2020-2021 учебный год**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» разработана для учащихся 4 классов в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями).

«Примерных программ внеурочной деятельности». Начальное и основное образование. М. «ВАКО», 2007 г., под редакцией Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.

Основная цель программы - 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.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю), исходя из продолжительности учебного года – 34 учебные недели.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные:

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников, оказать им помощь.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы;
- 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).

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

В ходе реализации программы обучающиеся должны **знать**:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; 12. знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. **Учащиеся научатся:**

- заинтересованно относиться к собственному здоровью;
- понимать пользу занятий физической культурой и спортом;
- разбираться в негативных факторах риска здоровью(сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- соблюдать режим дня;
- навыкам личной гигиены;

—выполнять утреннюю зарядку, участвовать в оздоровительных мероприятиях; —
безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и
развития, состояния здоровья;
—подвижным играм;
—наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных
мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных
физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). —понимать
новую лексику, связанную с темой здорового образа жизни;
—беседовать с родителями на тему здоровья, здорового питания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наше здоровье- 8 ч.

Что такое здоровье?

Что такое эмоции.

Чувства и поступки.

Стресс.

Формы занятий: беседа, игра

Как помочь сохранить себе здоровье?- 6ч.

Учимся думать и действовать.

Учимся находить причину и последствия событий.

Умей выбирать.

Формы занятий: беседа, викторина, игра

Что зависит от моего решения?- 4 ч.

Принимаю решение.

Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак.- 2ч.

Что мы знаем о курении.

Формы занятий: беседа, викторина, тестирование

Почему некоторые привычки называют вредными?- 10ч.

Зависимость.

Умей сказать «Нет»

Как сказать «Нет»

Почему ты скажешь вредной привычке «Нет» Я

умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Формы занятий: беседа, викторина, тестирование

Помоги себе сам.- 2ч.

Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь.- 6ч.

Алкоголь.

Алкоголь - ошибка.

Алкоголь – сделай выбор.

Формы занятий: беседа, викторина, тестирование

Злой волшебник - наркотик.- 4ч.

Наркотик.

Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Формы занятий: беседа, викторина, тестирование, час здоровья

Мы - одна семья. –4ч.

Мальчишки и девчонки.

Моя семья.

Повторение.- 22ч.

Дружба.

День здоровья.

Умеем ли мы правильно питаться.

Я выбираю кашу.

Чистота и здоровье.

Откуда берутся грязнули.

Чистота и порядок.

Будем делать хорошо и не будем плохо.

КВН «Наше здоровье»

Я здоровье берегу – сам себе я помогу!

Будьте здоровы .

Формы занятий: игра, КВН, беседа, викторина, тестирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела и занятия	Кол-во часов
	Наше здоровье. (8 ч.)	
1-2	Что такое здоровье?	2
3-4	Что такое эмоции.	2
5-6	Чувства и поступки.	2
7-8	Стресс.	2
	Как помочь сохранить себе здоровье? (6 ч.)	
9-10	Учимся думать и действовать.	2
11-12	Учимся находить причину и последствия событий.	2
13-14	Умей выбирать.	2
	Что зависит от моего решения? (4 ч.)	
15-16	Принимаю решение.	2
17-18	Я отвечаю за своё решение.	2
	Злой волшебник – табак. (2 ч.)	
19-20	Что мы знаем о курении.	2
	Почему некоторые привычки называют вредными? (10 ч.)	
21-22	Зависимость.	2
23-24	Умей сказать «Нет»	2
25-26	Как сказать «Нет»	2
27-28	Почему ты скажешь вредной привычке «Нет»	2
29-30	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	2
	Помоги себе сам. (2 ч.)	
31-32	Волевое поведение.	2
	Злой волшебник – алкоголь. (6 ч.)	
33-34	Алкоголь.	2

35-36	Алкоголь- ошибка.	2
37-38	Алкоголь – сделай выбор.	2
	Злой волшебник- наркотик. (4 ч.)	
39-40	Наркотик.	2
41-42	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	2
	Мы - одна семья. (4 ч.)	
43-44	Мальчишки и девчонки.	2
45-46	Моя семья.	2
	Повторение. (22 ч.)	
47-48	Дружба.	2
49-50	День здоровья.	2
51-52	Умеем ли мы правильно питаться.	2
53-54	Я выбираю кашу.	2
55-56	Чистота и здоровье.	2
57-58	Откуда берутся грязнули.	2
59-60	Чистота и порядок.	2
61-62	Будем делать хорошо и не будем плохо.	2
63-64	КВН «Наше здоровье»	2
65-66	Я здоровье берегу – сам себе я помогу!	2
67-68	Будьте здоровы!	2
	ИТОГО:	68