

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

Принято
педагогическим советом
МАОУ «СОШ № 1»
Протокол №1 от 01.09.2022г.



Утверждено
директор МАОУ «СОШ №1»
Е.В. Фатеева
Приказ №11 от 01.09.2022г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Будь здоров»

Направленность: физическое воспитание
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Балмаева Т.И, учитель начальных классов

Анжеро-Судженск, 2022

Содержание

1. Содержание курса внеурочной деятельности	3
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	6
3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании	9

Содержание курса внеурочной деятельности

Режим дня

С режимом дня мы друзья. Значение режима дня для человека. Как составить режим дня.

Формы проведения занятий: беседа, практикум

Виды деятельности: познавательная, практическая

Закаливание организма

Закаливание организма, его влияние на организм. Способы закаливания организма: обтирание, обливание, воздушные и солнечные ванны и др. Одежда в разное время года. Профилактика простудных заболеваний. Гуляем в любую погоду.

Формы проведения занятий: беседа, ролевая игра, практикум

Виды деятельности: познавательная, игровая, практическая

Гигиена организма

Да здравствует мыло душистое... В чистом теле здоровый дух. Правила гигиены: мойте руки чаще, чистите зубы не менее 3-ёх минут, пользуйтесь только своим полотенцем, имейте чистый носовой платок и др. Средства по уходу за кожей лица и тела: мыло, гель для душа, - как их выбрать. Будь в одежде аккуратен. Вредные привычки: курение – средство разрушения организма.

Формы проведения занятий: беседа, ролевая игра, мини исследование

Виды деятельности: познавательная, игровая, исследовательская

Питание

Витамины. Витамины? Витамины! Здоровое питание, что это значит? Продукты для правильного питания. Сладкоежка. Режим питания. Полезные и вредные продукты, их влияние на наш организм.

Формы проведения занятий: беседа, экскурсия, ролевая игра

Виды деятельности: познавательная, игровая

Правила безопасного поведения

Общие правила безопасного поведения на спортивной площадке и в спортивном зале: выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр; избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо и др. Оказание первой помощи при травмах. Что делать при ушибах? Как остановить носовое кровотечение?

Формы проведения занятий: беседа, экскурсия, практикум

Виды деятельности: познавательная, практическая

Будь здоров без докторов

Что такое осанка. Нарушение осанки. Профилактика нарушений осанки с помощью физической культуры. О пользе и вреде таблеток Домашняя аптечка. Народная медицина, можно ли следовать её советам? Проект «Бабушкины рецепты»

Формы проведения занятий: беседа, практикум, проектная мастерская

Виды деятельности: познавательная, практическая, проектная

Здоровый образ жизни

Движение-жизнь. Спорт любить – здоровым быть! Виды спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, акробатика, лыжный спорт и др. – их характеристика. Значение разных видов спорта для здоровья и развития. Папа, мама, я – спортивная семья.

Формы проведения занятий: беседа, практикум, соревнование

Виды деятельности: познавательная, практическая, игровая

Подвижные игры

Игра, направленная на развитие движения рук: «Верёвочный круг» «Два кольца»

Игры, направленные на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам», «Быстро на место!», «Два Мороза», «Пятнашки».

Игры, направленные на воспитание внимания и памяти: «Слушай сигнал!»

«Всё ли на месте», «Вызов номеров», «Отгадай движение».

Игры, направленные на развитие пространственной ориентации: «Чья команда быстрее построится?». «Быстро на место!».

Игра, направленная на совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробьишки», «Зайцы в огороде».

Игры, направленные на совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Игры, направленные на развитие ловкости, координации движений: «Охотник и зайцы», «Не урони шарик», «Бычки» и др.

Подвижные игры разных народов.

Игры Северной Осетии: «Слепой медведь», «Витязи». «Поймай мотылька».

Татарские игры: «Маляр и краски», «Спутанные кони», «Продаем горшки».

Чувашские игры: «В цветы», «Коршун», «Хищник в море».

Украинские игры: «Цвет», «Цапля», «Иголочка-ниточка».

Якутские игры: «Невод», «Ястреб и утки», «Водонос», «Водопой».

Белорусская игры: «Кузнечики», «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница».

Русские народные игры: «Горелки», «Горячее место», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».

Формы проведения занятий: игротека

Виды деятельности: игровая

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать

изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных

шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Режим дня	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	Закаливание организма	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
4	Гигиена организма	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
5	Питание	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7576/start/256403/
7	Правила безопасного поведения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
8	Будь здоров без докторов	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4002/start/119243/
9	Здоровый образ жизни	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4002/start/119243/
10	Подвижные игры	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого		34	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма проведения	Виды деятельности	Дата
I	Режим дня	1	Беседа, практикум	Познавательная, практическая	
II	Закаливание организма	4	Беседа, ролевая игра, практикум	Познавательная, игровая, практическая	
2.1	Закаливание организма, его влияние на организм	1			
2.2	Способы закаливания организма	1			
2.3	Одежда в разное время года	1			
2.4	Профилактика простудных заболеваний	1			
III	Гигиена организма	5	Беседа, ролевая игра, миниисследование	Познавательная игровая, исслед-ая	
3.1	В чистом теле здоровый дух	1			
3.2	Правила гигиены	1			
3.3	Будь в одежде аккуратен	1			
3.4	Средства по уходу за кожей	1			
3.5	Вредные привычки	1			
4.	Питание	4	Беседа, экскурсия, ролевая игра	Познавательная, игровая	
4.1	Здоровое питание. Витамины	1			
4.2	Продукты для правильного питания	1			
4.3	Режим питания	1			

4.4	Полезные и вредные продукты	1			
5.	Правила безопасного поведения	2	Беседа, экскурсия, практикум	Познавательная, практическая	
5.1	Общие правила на спортивной площадке и в спорт.зале	1			
5.2	Оказание первой помощи при травмах	1			
6.	Будь здоров без докторов	4	Беседа, практикум, проектная мастерская	Познавательная, проектная, практическая	
6.1	Что такое осанка.	1			
6.2	О пользе и вреде таблеток.	1			
6.3	Народная медицина	1			
6.4	Проект «Бабушкины рецепты».	1			
7.	Здоровый образ жизни.	3	Беседа, практикум, соревнование	Познавательная, проектная, игровая	
7.1	Движение-жизнь. Виды спорта	1			
7.2	Значение разных видов спорта для здоровья.	1			
7.3	«Папа,мама,я-спортивная семья	1			
8.	Подвижные игры	11	Игра	Игровая	
8.1	Игры,направленные на развитие движения	1			
8.2	Игры,направленные на совершенствование навыков бега	1			
8.3	Игры,направленные на внимание	1			
8.4	Игры,направленные на развитие пространственного ориентира	1			

8.5	Игры,на совершенствование навыков в прыжках	1			
8.6	Игры на метание мяча на дальность и точность	1			
8.7	Игры на ловкость, координацию движения	1			
8.8,9	Подвижные игры разных народов	2			
8. 10,11	Русские народные игры	2			

Итого: 34часа