Северное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Каменный Брод
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено на школьном методическом объединении. Протокол № 1 от 24 августа 2020 г.	Согласовано: Зам. директора по УВР ГБОУ СОШ с. Каменный Брод _____Иванова М.Н. 24 августа 2020 г.	Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с. Каменный Брод _____Иванов Н.В. 24 августа 2020 г.

Рабочая программа

основного общего образования внеурочной деятельности
«Будь здоров »
4 класс
Срок реализации: 1 года

Составитель:
учитель химии
Звонкова Валентина Александровна

2020 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров» в 4 классе разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изм. от 24.11.2015 №81)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказа № 1576 от 31.12.15).
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (в ред. от 28.10.2015 протокол № 3/15).
- Письмо МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 17.07.2015) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 29.05.2018 № 535-ту «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам».
- ООП НОО ГБОУ СОШ с. Каменный Брод.

•

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты.

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;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Содержание программы (34ч.):

1 раздел (2 ч)

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел (16ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры (2ч.) Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Вокруг вышебало».

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки».

2.2.2. Игры – эстафеты (1ч.): «Мои зубки».

2.2.3. Игры с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде».

2.2.4. Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

2.2.5. Сюжетные игры (3ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Совушка».

2.3. Пальчиковые игры (1ч.). Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево»,

«вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Долго, долго мы лепили», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. Зимние забавы (2ч.).Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках.

2.5. Спортивные праздники (2ч.) Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Мой весёлый звонкий мяч».

3 раздел (1 ч) Игры на развитие психических процессов.Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4раздел (14 ч)
Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. Полезные и вредные привычки. (4ч.) Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. Здоровое питание –отличное настроение. (1ч.) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

4.3. Лечебная физкультура.(5ч.) Приёмы самомассажа и релаксации.Релаксационные настрои.Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Профилактика плоскостопие. Профилактика нарушения осанки.

4.4. Помоги себе сам.(1ч.) Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать

основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. Праздники (2ч) Праздник «Богатырская сила», «В здоровом теле –здоровый дух».

4.6. Часы здоровья.(1ч.) «О пользе завтрака». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

5 раздел (1 ч)

Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

.Учебно-тематический план занятий

№ п/п	**Содержание программы**	Всего **часов**	**Часы аудиторных занятий**	**Часы внеаудиторных занятий**
1	**Вводные занятия. За здоровый образ жизни**	**2**	**1**	**1**

2	**Спорт любить — здоровым быть!**	**16**	**2**	**14**
2.1	Народные игры. Русские народные игры.	2	-	2
2.2.1	Играя, подружись с бегом	2	-	2
2.2.2	Игры – эстафеты	1	-	1
2.2.3	Игры с прыжками	1	-	1
2.2.4	Кто сильнее? Игры-соревнования	1	-	1
2.2.5	Сюжетные игры	3	-	3
2.3	Пальчиковые игры.	1	1	-
2.4	Зимние забавы	2	-	2
2.5	Спортивные праздники	2	-	2
3.	**Игры на развитие психических процессов**	**1**	**1**	**-**
4.	**Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**	**14**	**5**	**9**
4.1	Полезные и вредные привычки	4	3	1
4.2	Здоровое питание – отличное настроение.	1	1	-

4.3	Лечебная физкультура.	5	-	5
4.4	Помоги себе сам	1	-	1
4.5	Праздники	2	-	2
4.6	Часы здоровья	1	1	-
5	**Итоговое занятие**	**1**	**1**	**-**

Тематическое планирование 34 ч

№	Тема урока	Часы
1	Вводное занятие.	1
2	Народные игры.	1
3	Полезные привычки.	1
4	Играя, подружись с бегом	1
5	Час здоровья	1
6	Кто сильнее?	1
7	Поговорим о правилах	1
8	Поговорим о правилах	1
9	Вредные привычки	1

10	Народные игры.	1
11	Полезные привычки	1
12	Мой весёлый звонкий мяч	1
13	Лечебная физкультура.	
14	Сюжетные игры	1
15	Сюжетные игры	1
16	Правила безопасного поведения зимой	1
17	Зимние забавы	1
18	Сюжетные игры	1
19	Спортивный праздник	1
20	Игры на развитие психических процессов	1
21	Вредные привычки.	1
22	Пальчиковые игры	1
23	Помоги себе сам.	1
24	Праздники	1
25	Лечебная физкультура.	1
26	Вредные привычки	1
27	Сюжетные игры	1
28	Лечебная физкультура.	1

29	«Мои зубки»	1
30	Лечебная физкультура	1
31	Игры с прыжками	1
32	Лечебная физкультура.	1
33	Играя, подружись с бегом	1
34	Итоговое занятие	1