

Приложение №1 к ООП НОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Костёнковская средняя общеобразовательная школа»

Принята на Педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.



Утверждено: Директор школы:
/ А.В. Астапенко/

Приказ № 21 от «02» сентября 2019 г.

Рабочая программа

Твоё здоровье для 1-4 класса (-ов)

Составили:

Ивашкина Светлана Геннадьевна

Строкова Татьяна Сергеевна

Скворцова Лидия Александровна

Мельникова Наталья

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Твое здоровье” включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования школы.

Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое 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.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 всех его проявлениях.

Описание ценностных ориентиров содержания программы внеурочной деятельности

Одним из результатов данной программы является решение задач воспитания – осмысление младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению разбита на семь разделов:

- “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- “Бережём здоровье”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- “Я в школе и дома”: социально-одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- “Чтоб забыть про докторов”: закаливание организма;
- “Я и мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

В содержании программы перечисленные разделы повторяются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различные рода деятельности.

Программа состоит из четырех частей:

- 1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
- 2 класс: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

• 3 класс: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

• 4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные виды деятельности учащихся:

навыки дискуссионного общения,
игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные **виды деятельности:**

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика
I	Введение. “Наша школа”	8	4	4
II	Здоровое питание	10	4	6
III	Бережем здоровье	14	8	6
IV	Я в школе и дома	12	6	6
V	Чтоб забыть про докторов	8	4	4
VI	Я и мое ближайшее окружение.	6	3	3
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	8	5	3
	Итого	66	34	32

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика
I	Введение. “Наша школа”.	8	5	3
II	Здоровое питание.	12	7	5
III	Бережем здоровье.	14	10	4
IV	Я в школе и дома	9	5	4
V	Чтоб забыть про докторов	10	4	6
VI	Я и мое ближайшее окружение.	9	5	4
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	8	5	3
	Итого	70	41	29

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика
I	Введение. “Наша школа”	5	2	3
II	Здоровое питание	5	2	3
III	Бережём здоровье	7	3	4
IV	Я в школе и дома	6	2	4
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4	2	2
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	4	1	3
	Итого	35	13	22

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика
I	Введение “Наша школа”	8	4	4
II	Здоровое питание	10	7	3

III	Бережем здоровье	14	6	8
IV	Я в школе и дома	12	6	6
V	Чтоб забыть про докторов	8	3	5
VI	Я и мое ближайшее окружение.	10	4	6
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	8	4	4
	Итого	70	34	36