

РО муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение г.Шахты Ростовской области

«Средняя общеобразовательная школа №50»

346536, Ростовская область, г. Шахты, ул. Паустовского, 2-а, тел: (8636) 288-666, е-mail: sckool50@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №50 г.Шахты

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Дубровская

Приказ № \_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Наименование программы \_\_\_\_\_\_уроки здоровья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Направление \_\_\_\_\_\_\_спортивно-оздоровительное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Уровень общего образования (класс)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_начальное общее образование, 4 «б» класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов за год**: \_\_\_34 часа\_\_\_

**Учитель** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бреус Анастасия Александровна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО полностью)

**2019-2020 учебный год**

**Планируемые результаты**

**В результате освоения программы учащиеся должны уметь:**

-       соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

-      осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-      формировать своё здоровье;

- составлять режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;

- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;

- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением сигарет;

- применять коммуникативные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

**Учащиеся должны знать:**

-      факторы, влияющие на здоровье человека;

-      причины некоторых заболеваний;

-      причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

-      виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на  здоровье человека;

-      о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

-      основные формы физических занятий и виды физических упражнений;

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

По окончании курса обучающиеся должны **знать:**

- как заботиться о глазах, ухаживать за ушами, кожей, руками и ногами, как следует правильно питаться;

- зачем следить за осанкой, закаляться;

- как сделать свой сон полезным;

- что такое вредные привычки и как их избежать;

- как защитить себя от болезней (гриппа, простуды);

- что такое здоровый образ жизни, почему мы должны следить за своим здоровьем;

- знать некоторые лекарственные растения;

- знать, что такое витамины, для чего они нужны

**уметь:**  
-правильно чистить зубы, умываться;  
- оказывать первую помощь при обмораживании, при получении ушибов, ссадин и ран;  
- выполнять зарядку для глаз, осанки, рук, ног.

**Личностные, метапредметные и предметные 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 **«Уроки здоровья»** является формирование следующих умений:

***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при общении;

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 «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***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).

***Познавательные УУД:***

Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***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

**Формы учета знаний и умений для оценки планируемых**

**результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья», 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.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности может происходить путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы.

1. **Особенности содержания учебного процесса**

**В основу содержания положены следующие принципы:**

* Принцип игры
* Принцип посильности
* Принцип сознательности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип повторения.
* Принцип постепенности.
* Принцип индивидуализации.
* Принцип непрерывности.
* Принцип цикличности.

Системность определяет взаимосвязь и целостность  содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

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.

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

Для реализации программы меняются поведенческие позиции детей, педагога и родителей.

*У детей:*

– ориентация на личностное восприятие окружающего мира – не сторонний наблюдатель, а заинтересованный исследователь, творец;  
– личная ответственность за последствия своей деятельности: для себя, для других людей и для природы;  
– сопричастность: этого достигли люди, значит, это доступно и мне;  
– глобальное восприятие: это нужно всем, значит, нужно и мне.

*У педагога:*

– не является пассивным исполнителем некоторой программы, а представляет творческую личность, которую отличает эрудиция и любовь к детям,   
– придерживаться требований личностно – ориентированного подхода к развитию индивидуальности каждого ребёнка.

*У родителей:*

– заинтересованность каждого в укреплении здоровья своего ребёнка;  
– быть активным участником здоровье сберегающих мероприятий

***Содержание программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **УУД** |
|  | **Тема 1.Наше здоровье** | ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.  ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.  Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. |
| 1 | Что такое здоровье? |
| 2 | Что такое эмоции, поступки, стресс? |
|  | **Тема 2. Как помочь себе сохранить здоровье?** | Р – самооценка  П – построение логической цепи рассуждений.  Л – нравственно-эстетическое оценивание.  Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться***  Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы  Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса. |
| 3 | Учимся думать и действовать |
| 4 | Учимся находить причину и следствие |
| 5 | Умей выбирать |
|  | **Тема 3.Что зависит от моего решения** | Р – оценка.  П – построение логической цепи рассуждений.  Л – личностное переживание.  К – сотрудничать в совместном решении задач. |
| 6 | Принимаю решение |
| 7 | Я отвечаю за свое решение |
|  | **Тема 4 Злой волшебник-табак** | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  Р – оценка проекта  П – построение логической цепи рассуждений.  Л – нравственно-эстетическое оценивание.  К – сотрудничать в совместном решении задачи |
| 8 | Что мы знаем о курении  *ИКТ: просмотр фильма*  *( презентации)* |
|  | **Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными** | Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы.  Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса. |
| 9 | Зависимость |
| 10 | Умей сказать «нет» |
|  | Я умею выбирать тренинг безопасного поведения |
|  | **Тема 6. Помоги себе сам** | Р- умение работать по плану, алгоритму  К – умение общаться в группе  Л-нравственное оценивание |
| 11 | Волевое поведение |
|  | **Тема 7. Злой волшебник - алкоголь** | Р – самостоятельное создание алгоритмов действий.  П – анализ,сравнение,обобщение.  Л – нравственно-эстетическое оценивание.  К – выражение своих мыслей |
| 12 | Сделай выбор |
|  | **Тема 8. Злой волшебник-наркотик** | Р – определять самостоятельно критерии оценивания.  П – поиск и выделение необходимой информации.  Л – нравственно-эстетическое оценивание.  К – участвовать в диалоге.  Р – оценка.  П – построение логической цепи рассуждений.  Л – личностное переживание.  К – сотрудничать в совместном решении задач.  Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем) |
| 13 | Наркотик-тренинг безопасного поведения |
|  | **Тема 9.Мы –одна семья** |
| 14 | Мальчишки и девчонки |
| 15 | Моя семья |
|  | **Тема 10. Правила правильного питания** |
| 16 | Умеем ли мы правильно питаться? |
| 17 | Составление меню *ИКТ.* |
| 18 | Я выбираю кашу |
|  | **Тема 11. Сегодняшние заботы медицины** | Р – самооценка  П – построение логической цепи рассуждений.  Л – нравственно-эстетическое оценивание. |
| 19 | Расти здоровым |
| 20 | Чистота и здоровье |
|  | **Тема 12. Двигательная активность-залог здоровья** | Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться***  Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы.  Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса. |
| 21 | Оздоровительные минутки | Р – оценка.  П – построение логической цепи рассуждений.  Л – личностное переживание.  К – сотрудничать в совместном решении задач.  Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  Р – оценка проекта  П – построение логической цепи рассуждений.  Л – нравственно-эстетическое оценивание.  К – сотрудничать в совместном решении задачи |
| 22 | Подвижные игры |
| 23-24 | *«Игры Нашей местности»* |
| 25 | *«Экскурсия по селу»* |
| 26-27 | *К.: «Прогулка по окрестностям села»* |
| 28 | Катание с горы |
|  | **Тема 13. Проект** | Р – оценка проекта  П – построение логической цепи рассуждений.  Л – нравственно-эстетическое оценивание.  К – сотрудничать в совместном решении задачи |
| 29 | *Выбор темы проекта.*Поиск информации ( ИКТ) |
| 30 | Работа над проектом |
| 31 | Презентация проекта |
|  | **Тема 14 Обобщение** |
| 32 | Игра –путешествие «Откуда берутся грязнули» | Р- умение работать по плану, алгоритму  К – умение общаться в группе  Л-нравственное оценивание |
| 33-34 | КВН «Наше здоровье» |

**Формы организации внеурочной деятельности:**

экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные сообщества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, клубы по интересам, общественно полезные практики.

**Календарно- тематическое планирование**

**4 год обучения -  (34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | | | **Тема занятия** |
| **По плану** | | **по факту** | |
| **Тема 1.Наше здоровье** | | | | | |
|  |  | |  | | Что такое здоровье? |
|  |  | |  | | Что такое эмоции, поступки, стресс? |
| **Тема 2. Как помочь себе сохранить здоровье?** | | | | | |
|  |  | |  | | Учимся думать и действовать |
|  |  | |  | | Учимся находить причину и следствие |
|  |  | |  | | Умей выбирать |
| **Тема 3.Что зависит от моего решения** | | | | | |
|  |  | |  | | Принимаю решение |
|  |  | |  | | Я отвечаю за свое решение |
| **Тема 4 Злой волшебник-табак** | | | | | |
|  |  | |  | | Что мы знаем о курении ИКТ: просмотр фильма (презентации) |
| **Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными** | | | | | |
|  |  | |  | | Зависимость |
|  |  | |  | | Умей сказать «нет» |
|  |  | |  | | Я умею выбирать тренинг безопасного поведения |
| **Тема 6. Помоги себе сам** | | | | | |
|  |  | |  | | Волевое поведение |
| **Тема 7. Злой волшебник - алкоголь** | | | | | |
|  |  | |  | | Сделай выбор |
| **Тема 8. Злой волшебник-наркотик** | | | | | |
|  |  | |  | | Наркотик-тренинг безопасного поведения |
| **Тема 9.Мы –одна семья** | | | | | |
|  |  | |  | | Мальчишки и девчонки |
|  |  | |  | | Моя семья |
| **Тема 10. Правила правильного питания** | | | | | |
|  |  | |  | | Умеем ли мы правильно питаться? |
|  |  | |  | | Составление меню ИКТ. |
|  |  | |  | | Я выбираю кашу |
| **Тема 11. Сегодняшние заботы медицины** | | | | | |
|  |  | |  | | Расти здоровым |
|  |  | |  | | Чистота и здоровье |
| **Тема 12. Двигательная активность-залог здоровья** | | | | | |
|  |  | |  | | Оздоровительные минутки |
|  |  | |  | | Подвижные игры |
|  |  | |  | | Подвижные игры |
|  |  | |  | | «Экскурсия по селу» |
|  |  | |  | | «Игры Нашей местности» |
|  |  | |  | | «Прогулка по окрестностям села» |
|  |  | |  | | Катание с горы |
| **Тема 13. Проект** | | | | | |
|  |  | |  | | Выбор темы проекта. Поиск информации ( ИКТ) |
|  |  | |  | | Работа над проектом |
|  |  | |  | | Презентация проекта |
| **Тема 14 Обобщение** | | | | | |
|  |  |  | | | Игра –путешествие «Откуда берутся грязнули» |
|  |  |  | | КВН «Наше здоровье» | |
|  |  |  | | КВН «Наше здоровье» | |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ СОШ №50

от \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_года № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Ю.Богдан

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Ю.Богдан

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_года