

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Туриловская средняя общеобразовательная школа

Принята
педагогическим советом школы
протокол от 30.08.2019 №1
председатель педагогического совета
//Овчаренко И.П. /



«Утверждаю»
Директор МБОУ Туриловская СОШ:
/ Овчаренко И.П. /
Приказ от 30.08.2019г №81



Рабочая программа внеурочной деятельности

объединения «Цветок здоровья»
спортивно-оздоровительное направление
начальное общее образование (4 класс)
количество часов- 35
учитель- Шпилько Галина Викторовна
I квалификационная категория

2019 – 2020 учебный год

2. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с положением Федерального образовательного стандарта начального общего образования

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 класс - 35 часов в год. Фактически будет проведено 35 часов.

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

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 «Цветок здоровья» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, 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.

3. 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 своём 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 всем его проявлениях.

4.Содержания курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Формы проведения занятий

- беседы;
- игры;
- тесты и анкетирование;
- круглые столы;
- просмотр тематических видеофильмов;
- экскурсии;
- дни здоровья. спортивные мероприятия;
- конкурс рисунков, плакатов, выпуск газет и листовок.

Основные методы и технологии:

- технология разноуровневого обучения;
- развивающее обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

5. Тематическое планирование.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: 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 моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». (16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

4 класс- 4 часа

Тема 2 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

Тема 3. Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

Тема 3 Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

Тема 4 Как познать себя? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота.

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

Тема 2. Помоги себе сам. Волевое поведение

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

4 класс (7 часов)

Тема 1 Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

Тема 2. Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

Тема 3 Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

- Тема 4 «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»
- Тема 5. «Умей сказать НЕТ»
- Тема 6. Отдых для здоровья
- Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье - викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

4 класс (6 часов)

- Тема 1 «Мы – одна семья»
- Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
- Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»
- Тема 4 Будем делать хорошо и не будем плохо!
- Тема 5 Мода и школьные будни
- Тема 6 Делу время, потехе час. игра- викторина.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

4 класс (4 часа)

- Тема 1 «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.
- Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».
- Тема 3 Библиотечный урок «Пути оздоровления»
- Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

4 класс (4 часа)

- Тема 1 Размышление о жизненном опыте.
- Тема 2. Вредные привычки и их профилактика
- Тема 3 Школа и моё настроение
- Тема 4 В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

4 класс (4 часа)

- Тема 1 Я и опасность.
- Тема 2. Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»
- Тема 3 Гордо реет флаг здоровья
- Тема 4 «Хочу всё знать» презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья».

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.

I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5
	Итого:	35

Приложение №1

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	
1	Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.	5.09
2	Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.	12.09
3	Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.	19.09
4	Как познать себя. Что зависит от моего решения?	26.09
II	<i>Питание и здоровье</i>	
5	Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом-диетологом, эндокринологом.	3.10
6	Помоги себе сам. Волевое поведение.	10.10
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	17.10
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	24.10
9	«Богатырская силушка»	31.10
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	
10	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	14.11
11	Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»	21.11
12	Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного	28.11

	поведения.	
13	«Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	5.12
14	«Умей сказать НЕТ»	12.12
15	Отдых для здоровья.	19.12
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	27.12
IV	<i>Я в школе и дома</i>	
17	«Мы – одна семья»	16.01
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	23.01
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	30.01
20	Будем делать хорошо и не будем плохо!	6.02
21	Мода и школьные будни	13.02
22	Делу время , потехе час.	20.02
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	
23	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	27.02
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	5.03
25	Проведение библиотечных часов «Пути оздоровления»	12.03
26	«Разговор о правильном питании»	19.03
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	
27	Размышление о жизненном опыте	2.04
28	Вредные привычки и их профилактика	9.04
29	Школа и моё настроение	16.04
30	В мире интересного.	23.04
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	
31	Я и опасности.	30.04
32	Семейный праздник «Папа, мама, я –спортивная семья»	7.05
33	Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	14.05
34	«Хочу всё знать!»(презентация исследовательских проектов)	21.05
35	«Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов)	28.05
	Итого:	35

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УР

МБОУ Туриловская СОШ:

Г.Н. Чех /Чех Г.Н./

30 августа 2019 г.