



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 п. Пангоды»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Дружинина Г.В./

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 /Рахматуллина А.С./

«31» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №1

п. Пангоды



 /Тимяшева Е.Р./
Приказ № 222 от «30» августа 2021 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
духовно-нравственного направления
практикум «Здорово быть здоровым!»

Возраст обучающихся: 10-11 лет,
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Агуреева Марина Николаевна,
учитель начальных классов

п. Пангоды, 2021

I. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Здорово быть здоровым» 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 духовно-нравственному направлению «Здорово быть здоровым» - 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Целью работы кружка «Здорово быть здоровым» духовно-нравственного направления является формирование сознательного отношения обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях. Формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств. Цели конкретизированы следующими **задачами**:

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; 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.

Планируемые результаты:

- охват обучающихся с ОВЗ внеурочной деятельностью – 100%.
- увеличение победителей и призеров из числа обучающихся в творческих конкурсах муниципального, регионального и всероссийского уровней.
- рост познавательной активности школьников;
- 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.

Механизм отслеживания результатов

- отзывы преподавателя и родителей учеников;
- коллективная социально - значимая деятельность (выставка достижений);
- мониторинг удовлетворённости родителей (законных представителей) качеством предоставления образовательных услуг.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

с указанием форм организации и видов деятельности (34 часа)

№ п/п	Тема раздела	Всего, час.	Содержание	Формы организации и виды деятельности
	Введение «Вот мы и в школе».	4	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	Круглый стол
2	Питание и здоровье	5	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.	КВН
3	Моё здоровье в моих руках	7	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.	Викторина
4	Я в школе и дома	6	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	Игра- викторина
5	Чтоб забыть про докторов	4	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".	«Разговор о правильном питании»
6	Я и моё ближайшее окружение	4	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,	Научно- практическая конференция, ролевая игра

			стимулирование к самовоспитанию.	
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	Диагностика «Книга здоровья 2
	Итого:	34		

III. Тематическое планирование

	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	В том числе	
	По плану	Фактически			аудиторные	внеаудиторные
Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)						
1.			Здоровье и здоровый образ жизни	1		1
2.			Правила личной гигиены	1		1
3.			Физическая активность и здоровье	1	1	
4.			Как познать себя	1		1
Питание и здоровье (5 часов)						
5.			Питание , необходимое условие для жизни человека	1	1	
6.			Здоровая пища для всей семьи	1		1
7.			Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1	
8.			Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	1	
9.			«Богатырская силушка»	1		1
Моё здоровье в моих руках (7 часов)						
10.			Домашняя аптечка	1	1	
11.			Мы за здоровый образ жизни	1		1
12.			Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		1
13.			«Береги зрение смолоду»	1		1
14.			Как избежать искривления позвоночника	1		1
15.			Отдых для здоровья	1		1
16.			Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	1	
Я в школе и дома (6 часов)						
17.			«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		1

18.		«Класс не улица ребята, и запомнить это надо!»	1		1
19.		Спеши делать добро	1	1	
20.		Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		1
21.		Мода и школьные будни	1		1
22.		Делу время, потехе час.	1		1
Чтоб забыть про докторов (4 часа)					
23.		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1	
24.		«За здоровый образ жизни»	1		1
25.		Спектакль «Огородники»	1		1
26.		«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы	1		1
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)					
27.		Размышление о жизненном опыте	1	1	
28.		Вредные привычки и их профилактика	1	1	
29.		Школа и моё настроение	1		1
30.		В мире интересного	1		1
«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)					
31.		Я и опасность	1	1	
32.		Игра «Мой горизонт»	1		1
33.		Гордо реет флаг здоровья	1		1
34.		Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		1
35.			34	11	23