

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Приложение к ООП НОО
Приказ № 151 от 01.09.2020г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Будь здоров»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Огородников В.Г.,
учитель физической культуры

Содержание

1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3	Тематическое планирование	8

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные результаты:

- 1) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 3) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1.2. Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 6) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

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

Режим дня

С режимом дня мы друзья. Значение режима дня для человека. Как составить режим дня.

Формы организации: беседа, практикум

Виды деятельности: познавательная, практическая

Закаливание организма

Закаливание организма, его влияние на организм. Способы закаливания организма: обтирание, обливание, воздушные и солнечные ванны и др. Одежда в разное время года.

Профилактика простудных заболеваний. Гуляем в любую погоду.

Формы организации: беседа, ролевая игра, практикум

Виды деятельности: познавательная, игровая, практическая

Гигиена организма

Да здравствует мыло душистое... В чистом теле здоровый дух. Правила гигиены: мойте руки чаще, чистите зубы не менее 3-х минут, пользуйтесь только своим полотенцем, имейте чистый носовой платок и др. Средства по уходу за кожей лица и тела: мыло, гель для душа, - как их выбрать. Будь в одежде аккуратен. Вредные привычки: курение – средство разрушения организма.

Формы организации: беседа, ролевая игра, мини исследование

Виды деятельности: познавательная, игровая, исследовательская

Питание

Витамины. Витамины? Витамины! Здоровое питание, что это значит? Продукты для правильного питания. Сладкоежка. Режим питания. Полезные и вредные продукты, их влияние на наш организм.

Формы организации: беседа, экскурсия, ролевая игра

Виды деятельности: познавательная, игровая

Правила безопасного поведения

Общие правила безопасного поведения на спортивной площадке и в спортивном зале: выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр; избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо и др. Оказание первой помощи при травмах. Что делать при ушибах? Как остановить носовое кровотечение?

Формы организации: беседа, экскурсия, практикум

Виды деятельности: познавательная, практическая

Будь здоров без докторов

Что такое осанка. Нарушение осанки. Профилактика нарушений осанки с помощью физической культуры. О пользе и вреде таблеток Домашняя аптечка. Народная медицина, можно ли следовать её советам? Проект «Бабушкины рецепты»

Формы организации: беседа, практикум, проектная мастерская

Виды деятельности: познавательная, практическая, проектная

Здоровый образ жизни

Движение-жизнь. Спорт любить – здоровым быть! Виды спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, акробатика, лыжный спорт и др. – их характеристика. Значение разных видов спорта для здоровья и развития. Папа, мама, я – спортивная семья.

Формы организации: беседа, практикум, соревнование

Виды деятельности: познавательная, практическая, игровая

Подвижные игры

Игра, направленная на развитие движения рук: «Верёвочный круг» «Два кольца»

Игры, направленные на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам», «Быстро на место!», «Два Мороза», «Пятнашки».

Игры, направленные на воспитание внимания и памяти: «Слушай сигнал!»

«Всё ли на месте», «Вызов номеров», «Отгадай движение».

Игры, направленные на развитие пространственной ориентации: «Чья команда быстрее построится?». «Быстро на место!».

Игра, направленная на совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».

Игры, направленные на совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Игры, направленные на развитие ловкости, координации движений: «Охотник и зайцы», «Не урони шарик», «Бычки» и др.

Подвижные игры разных народов.

Игры Северной Осетии: «Слепой медведь», «Витязи». «Поймай мотылька».

Татарские игры: «Маляр и краски», «Спутанные кони», «Продаем горшки».

Чувашские игры: «В цветы», «Коршун», «Хищник в море».

Украинские игры: «Цвет», «Цапля», «Иголочка-ниточка».

Якутские игры: «Невод», «Ястреб и утки», «Водонос», «Водопой».

Белорусские игры: «Кузнечики», «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница».

Русские народные игры: «Горелки», «Горячее место», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».

Формы организации: игротека

Виды деятельности: игровая

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Режим дня	1
3	Закаливание организма	4
4	Гигиена организма	5
5	Питание	4
7	Правила безопасного поведения	2
8	Будь здоров без докторов	4
9	Здоровый образ жизни	3
10	Подвижные игры	11
Итого		34

