



**Российская Федерация**  
**Ямало-Ненецкий автономный округ**  
**Департамент образования**  
**Администрации муниципального образования Надымский район**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Центр образования»**



**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МОУ «Центр образования»  
от 31.08.2017 года № 346

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**Клуб «Будь здоров»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**  
**для учащихся 1 б, 1в класса**  
**(7-8 лет)**  
**Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:  
Халина Т.А.,  
учитель физкультуры

пгт. Пангоды  
2017 г.

## Содержание

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности.....4-5
2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм её организации и видов деятельности.....6
3. Тематическое планирование.....7-8

## 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности клуба "Будь здоров" для учащихся 1-х классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе программы "Уроки здоровья" Т. Н. Чурилова : Спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников (компакт-диск) -издательство "Учитель,2014"

Программа внеурочной деятельности клуба «Будь здоров» спортивно-оздоровительное направление, по содержанию является *специализированной*, по форме организации – *лично-ориентированной*, по времени реализации – *годовой*. Программа предназначена для школьников 7-8 лет (1 классы). В современном мире высоких технологий и многообразия поступающей информации, которая является обязательной для усвоения и запоминания учащимися в рамках изучения различных учебных дисциплин, особое место отводится внеурочной предметной деятельности, которая способна помочь учащимся в познании мира, расширению кругозор и применению своих творческих навыков в других ситуациях.

Особое место в Федеральном государственном стандарте о Федеральном государственного образовательного стандарта начального общего образования отводится *«сформированности представлений о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода.*

**Актуальность.** Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Если человек физически здоров, то у него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

**Научность.** Физическая культура -учебная дисциплина решающая проблему современной школьной нагрузки, сделать так, чтобы приобретение знаний не сопровождалось утратой зрения, а хорошие оценки не оборачивались бы стрессом, сколиозом и головными болями?

**Системность** Сегодняшнюю ситуацию в школе необходимо рассматривать через два очень важных принципа: «Не навреди» и «Ребёнок, ты – ценность». Такая позиция определяет новые подходы и к организации учебного процесса.

**Практическая направленность** сохранения и укрепления здоровья школьников. Работая с младшими школьниками, необходимо поставить перед собой цель: обеспечить физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье, то есть оптимальное развитие этих сфер личности учащихся при хороших показателях обученности.

**Обеспечение мотивации** Предметное содержание программы целиком взаимодействует с программой начальной школы, что позволяет решать совместные задачи и действия, которые улучшат понимание основных тем на уроках физической культуры.

**Цель программы**-научить детей быть здоровыми душой и телом. Стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

### **Задачи программы:**

1. Обеспечить безопасную и здоровую среду обучения, позволяющую сохранить здоровье и психику ребёнка.

2. Обучать навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений.

3. Следить за эффективностью обучения, развитием умственных способностей, здоровьем обучающихся.

**Достигаться это будет с помощью** повышения двигательной активности – биологической потребности детей. Она им необходима для нормального роста и развития. Поэтому подвижная игра занимает ключевое место в здоровьесберегающих технологиях. А

утренняя прогулка и занятия на свежем воздухе должны быть занимательными, развивать наблюдательность, фантазию, интерес к окружающей действительности.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия – постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» (Н. Амосов).

№	Название темы	кол. часов	Формирование УУД		
			познавательные	регулятивные	коммуникативные
1	<b>Я и мое здоровье</b>	17	<p>знать названия органов чувств, их значение для человека, физкультминутки для глаз; строение глаза; почему у нас текут слёзы, строение языка, строение зубов., как сохранить обоняние, понятие «кожа» и её функции; как правильно умываться, как связаны органы чувств с головным мозгом, понятие «гигиена». Выполнять правила личной гигиены. средства, приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены. Уметь пользоваться зубной щеткой, пастой, мылом, шампунем и т. д. Знать строение своего тела, понятия «скелет человека», «нарушение осанка» полезные и вредные продукты. Соблюдать режим питания особенности режима школьника. Выполнять свой режим дня; соблюдать условия для полноценного и здорового сна. правила закаливания организма. Выполнять обтирание, обливание.</p>	<p>Уметь беречь органы чувств; прислушиваться к своему организму, чтобы помочь ему ритмично работать, выполнять правила чтения, ухода за глазами, выполнять правила ухода за ушами, выполнять правила ухода за зубами, чистить зубы, ухаживать за кожей лица, рук, пользоваться зубной щеткой, пастой, мылом, шампунем и т. д. выполнять гигиенические и физические упражнения, выполнять и соблюдать правила посадки при письме, чтении</p>	<p>слушать друг друга, уметь работать в группе, установление обучающимся связи между целью учебной деятельности и её мотивом;</p>
2	<b>Я и общество. Правила , обязательные</b>	16	<p>Знать приемы улучшения настроения, приёмы и способы</p>	<p>Уметь распознавать своё настроение и причины его</p>	<p>слушать друг друга, уметь работать в</p>

	для всех	<p>выхода из сложных ситуаций; распознавать основные эмоции у себя и других, отчетливо выразить их с помощью жестов, мимики, позы, понятие «настроение», правила общения по телефону, номера служб экстренной помощи, и соблюдать правила поведения в общественных местах, и выполнять правила влажной уборки помещения, правила поведения в гостях, правила поведения в кинотеатре. Выполнять правила поведения в роли «мы – зрители», правила вежливого общения; вежливые слов, правила поведения на транспорте и на улице; дорожные знаки; сигналы светофора, и выполнять правила езды на велосипеде, правила выбора одежды в зависимости от времени года. Выполнять правила ухода за одеждой, предназначение вещей в доме.</p>	<p>возникновения; анализировать основные эмоции у себя и других, словесно объяснять их, распознать свои переживания. Описывать своё настроение, настроение своего друга; владеть своим настроением, действовать в экстремальных ситуациях, корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми, составлять текст приглашения на праздник гостей, употреблять в своей речи вежливые слова, выполнять игры по ЗОЖ, объяснять значение пословиц и поговорок о неправде, выполнять правила ухода за домашними вещами, делить привычки на «вредные» и «полезные». Выполнять правила поведения дома, в школе, на улице, в гостях, в кинотеатре</p>	<p>группе. Технически правильно выполнять двигательные действия</p>
--	----------	--	---	---

## 2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм её организации и видов деятельности

### Я и мое здоровье ( 17 часов)

Окружающий мир. Органы чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние. Строение глаза. Правила бережного отношения к зрению. Слезы. Звуки. Строение уха. Правила бережного отношения к слуху. Уход за ушами. Орган вкуса. Строение языка. Кислое – сладкое. Зубы. Молочные, коренные зубы. Смена зубов. Строение зубов. Кариес. Уход за полостью рта. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Кариес. Уход за полостью рта. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Врач-стоматолог. Уход за ногтями. Способность чувствовать запахи. Строение носа. Кожа – орган осязания. Строение кожи. Правила ухода за кожей. Первая. Помощь при повреждениях кожи. Как помочь больной коже. Лечение при ожогах. Лечение при солнечном ожоге. Действия при обморожении. Связь органов чувств с головным мозгом. Гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена. Органы чувств. Мышцы, кости и суставы. Осанка. Влияние плохой осанки на внутренние органы

человека. Пищевые продукты. Органы пищеварения. Здоровая пища. Правила питания. Режим дня. Здоровый сон. Гигиена сна. Обтирание. Обливание. Закалка.

### **Я и общество. Правила , обязательные для всех ( 16 часов).**

Приёмы улучшения настроения. Понятие «эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других. Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы. Правила и приёмы выхода из сложных ситуаций. Настроение. Правила поведения в школе. Урок. Перемена. Правила общения по телефону. Схема разговора. Номера служб экстренной помощи. Диалог. Учить правилам поведения в общественных местах. Домашние поручения. Уборка помещения. Правила поведения в гостях. Приглашение гостей в устной и письменной форме. Приём гостей. Мы – зрители. Правила поведения в театре и кино. Общение. Волшебные слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба. Правила поведения на транспорте и на улице. Тротуар. Проезжая часть. Дорожные знаки. Кодекс юного велосипедиста. Правила езды на велосипеде. Правила поведения в обществе. Ложь и правда. Правила ухода за одеждой. Правила ухода за вещами. Привычка. Вредные пр

Для реализации целей программы применяются **формы учебных занятий**: урок -игра, урок-сказка, урок-соревнование, интегрированный урок (технология), урок-суд над вредными привычками, праздник, парная и групповая работа, коллективное творческое дело, проектная деятельность, дидактическая игра. При разработке программы внеурочной деятельности основными являются вопросы, не входящие в школьный курс обучения. Именно этот фактор является значимым при дальнейшей работе с детьми, различного уровня физической подготовки.

**Методы промежуточного контроля:** реализация данной программы не предполагает прохождения обучающимися промежуточной и итоговой аттестаций. Однако отслеживание результатов планируется осуществлять путём проведения урока-соревнования, урока-викторины, анкетирования, тестов, выполнения контрольных занятий и др

### **3. Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>количество часов</b>	<b>из них теория</b>	<b>из них практика</b>
<b>1.</b>	<b>Я и мое здоровье</b>	<b>17</b>	<b>5,5</b>	<b>11,5</b>
1	Познание окружающего мира. Органы чувств	1	0,5	0,5
2	Забота о глазах	1	0,5	0,5
3	Уход за ушами	1	0,5	0,5
4	Язык – орган вкуса	1	0,5	0,5
5	Уход за зубами	1	0,5	0,5
6	Здоровая улыбка. Правильно чистим зубы	1		1
7	Уход за руками и ногами	1	0,5	0,5
8	Обоняние. Запах. Что умеет наш нос?	1		1
9	Осязание. Забота о коже	1		1
10	Органы чувств и мозг	1	0,5	0,5
11	Гигиена. Почему надо умыться?	1	0,5	0,5
12	Друзья Мойдодыра	1		1
13	Опора тела и движение. Мышцы, кости и суставы	1	0,5	0,5
14	Осанка – стройная спина	1		1
15	Как следует питаться	1		1
16	Режим дня школьника. Сон – лучшее	1	0,5	0,5

	лекарство			
17	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	0,5	0,5
<b>2.</b>	<b>Я и общество. Правила, обязательные для всех</b>	<b>16</b>	<b>5,5</b>	<b>11,5</b>
18	Настроение. Эмоциональная сфера личности	1		1
19	Эмоциональные переживания и способы их выражения. Жесты, мимика, позы	1		1
20	Настроение в школе. Настроение после школы	1	0,5	0,5
21	Как говорить по телефону	1	0,5	0,5
22	Поведение и характер. Доброта. Сотвори солнце в себе	1		1
23	Правила, обязательные для всех	1		1
24	Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок	1	0,5	0,5
25	Правила поведения в театре и кино	1		1
26	Правила вежливого общения. Волшебные слова	1	0,5	0,5
27	Как вести себя в транспорте и на улице	1	0,5	0,5
28	Велосипед как средство здорового образа жизни	1	0,5	0,5
29	Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде	1	0,5	0,5
30	Опрятность, аккуратность в одежде	1	0,5	0,5
31	Каждой вещи своё место	1	0,5	0,5
32	Вредные привычки	1	0,5	0,5
33	Праздник «Огонёк здоровья». Защита мини-проектов	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>23</b>

