

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №23 с углубленным изучением иностранных языков»

Приложение к ООП НОО
Раздел 2. п. 2.3.

Рассмотрено
на заседании МО классных руководителей
Протокол № 01 от 31 августа 2020 г.
Руководитель МО начальных классов
М.А.Миллер

Принято
на заседании педагогического совета
школы
Протокол № 01 от 31 августа 2020 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ № 23 с УИИЯ»
С.А. Строчинский
приказ № 452 от 31 августа 2020 г.



Рабочая программа
по спортивно-оздоровительному направлению

(указывается направление внеурочной деятельности)

«Полезные привычки»

(наименование кружка, секции, клуба и т.д.)

на 2020-2021 учебный год

(срок реализации программы)

6,5-7,5 лет

(возраст обучающихся)

Составитель: Харт Т.В.
(ФИО полностью)

Должность: учитель начальных классов

Квалификация:

(указать категорию)

Согласовано: заместитель директора по УР Мацько Е.Н. «31» августа 2020г.

г. Нижневартовск, 2020 год

Оглавление

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки».....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности « Полезные привычки».....	5
3. Тематическое планирование.....	8

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* обучающиеся будут овладевать всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- учиться *работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* обучающиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе будут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

Познавательные УУД:

- *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* дети приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать* и *понимать* речь других;

- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться *работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу
к концу 1-го года обучения**

В результате изучения курса обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;
- узнать о богатстве родной культуры;
- показывать связь культуры семьи с культурой народа;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
- определять связь поступков и решений;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о факторах, влияющих на здоровье;
- получить представление о признаках здорового человека;
- получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;
- узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;
- научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Полезные привычки»

Данный курс основан на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т.е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить: здоровы мы или с нами что-то неладно.

Под интеллектуальным аспектом здоровья понимается то, как мы получаем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнообразных источников и пользоваться ими с тем, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выразить их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выразить свои чувства в форме, понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше «Я» («Я» – это часть личности, которой необходимо развитие осознания себя как личности и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь, и что каждый день понимаем под успехом. Каждый человек самореализуется по-своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим, и чего хотим добиться на благо себя и общества. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей работе или карьере, другие – в семье, третьи – в работе на благо других. Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

Духовный аспект здоровья отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные пять аспектов здоровья, и составить свое отношение к ним. В целом важен каждый из аспектов здоровья. Каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до детей принципы здорового образа жизни. Для каждого из четырех классов при планировании последовательно повторялись, развиваясь с учетом возраста детей, четыре основных раздела

Основные разделы программы.

1. В здоровом теле - здоровый дух. «Положительный образ Я».

Характерной особенностью этого раздела является усвоение детьми понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни” и применение их на практике. Данный раздел позволяет усвоить детям ценность здоровья, способы его укрепления, знакомит с понятием “режима дня”, его особенностями, практической направленностью и реальной пользой для здоровья, помогает ребёнку составить свой режим дня и придерживаться его в дальнейшем. Дети также знакомятся со способами закаливания, активного отдыха. Важное значение имеет усвоение детьми комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня (гимнастика до уроков, динамические паузы, разучивание упражнений для снятия напряжения и усталости глаз, шеи, позвоночника). Происходит переосмысление значения

уроков физической культуры, как одного из важнейших способов укрепления здоровья. Главным аспектом этого раздела является формирование у детей сознательного желания быть здоровым. Необходимо, чтобы дети уяснили, что заботиться о своём здоровье, прежде всего, должен сам человек.

2. Помоги себе. «Общение».

В данном разделе дети переходят к овладению навыками оказания первой медицинской помощи, а главное, причины возникновения травм и способы избегания таковых. В этом разделе главное значение принадлежит разработке и применению детьми комплексов упражнений для утренней зарядки, как способа повышения работоспособности.

Дети знакомятся с важностью и обоснованностью выполнения правил личной гигиены, режима и культуры питания. А также узнают, как противостоять простудным заболеваниям, рассматривают механизм возникновения простуд и способы их предупреждения.

3. Полезные привычки. «Принятие решений».

В этом разделе детям даётся понятие “полезная привычка”, как способ сохранения и укрепления здоровья. Дети должны усвоить, что существуют не только вредные привычки, но и полезные, такие как: доброе, участливое отношение к людям, животным.

Дети учатся взаимопониманию, уважению, умению дружить. Они знакомятся с понятием “хобби”, как увлечением, полезным занятием на досуге, направленным на развитие познавательного интереса ребёнка, формирование умения общаться. Очень важным аспектом данного раздела является привычка соблюдения правил дорожного движения, которая убережёт ребёнка от дорожно-транспортных происшествий, представляющих реальную угрозу не только для здоровья, но и для жизни ребёнка. Не менее важный аспект - это привычка бережно относиться к природе. Экологическое воспитание детей очень полезно в современных экологически-неблагоприятных условиях жизни. На занятиях разбираются экологические задачи, находят пути их решения, доказывается правильность выбора, так как экология является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

4. Вредные привычки. «Информация о ПАВ».

В данном разделе дети под руководством учителя выявляют вредные привычки, разрушающие здоровье людей (курение, алкоголизм, наркомания и т. д.) Важность этого раздела заключается в том, что дети узнают, в чём состоит реальный вред определённой вредной привычки для здоровья, а главное, как противостоять ей. Ребёнок учится осознанно делать выбор в условиях, когда окружающие подталкивают его к приобретению той или иной вредной привычки. Формируются приоритеты в выбор окружения и образа жизни. Таким образом, практические занятия по программе “Полезные привычки” благотворно влияют на сознание ребёнка, формируют адекватное восприятие окружающего мира, учат серьёзно заботиться о своём здоровье.

1 класс

Я - неповторимый человек

Культура моей страны и Я

Чувства

О чем говорят чувства

Множество решений

Решения и здоровье

Нужные и ненужные тебе лекарства

Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

3. Тематическое планирование

3.1. Сетка часов

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Вводная часть	4
2.	Я – неповторимый человек	4
3.	Культура моей страны	3
4.	Чувства	4
5.	О чем говорят чувства	5
6.	Множество решений	4
7.	Решения и здоровье	2
8.	Нужные и ненужные тебе лекарства	2
9.	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор	3
10.	Заключение	2
Итого:		33

3.2. Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности « Полезные привычки»

1 класс (33 ч)

№	Учебная неделя	Тема раздела	Кол-во часов	Тема урока	Форма занятия	Содержание	Планируемый результат
1	1 неделя 03/09	Вводный урок (4 часа)	1	Что такое полезные привычки	Беседа	Исследование уровня информированности о проблеме употребления пав	Предметные УУД : Формирование ценностных ориентаций, социальных компетенций, моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора, развитие общей культуры. Привитие навыков здорового образа жизни. Личностные УУД : Формирование ценностных ориентаций общечеловеческого содержания, активной жизненной позиции, потребности в
2	2 неделя 10/09		1	Опрос учащихся. Пре-тест	Тест	Исследование уровня информированности о проблеме употребления пав	
3	3 неделя 17/09		2	Упражнения-энергизаторы	Практическое занятие	Навыки кооперативного обучения, навыки общения	
4	4 неделя 24/09						
5	5 неделя 01/10	Я неповторимый человек (4 часа)	2	В чем неповторимость каждого человека. Моя неповторимость Тренинг "Я - неповторимый человек"	Практическое занятие	Показать уникальность каждого ученика	
6	6 неделя 08/10						
7	7 неделя 15/10		2				
8	8 неделя 22/10						

9	9 неделя 12/11	Культура моей страны и Я (3 часа)	2	Культура моей страны и полезные привычки в культуре народов России. Упражнения- энергизаторы	Практическое занятие	Показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни	самореализации в образовательной и иной творческой деятельности. Развитие коммуникативных навыков, навыков самообразования. МетапредметныеУУД : Формирование ценностных ориентаций, социальных компетенций, моделей поведения младших школьников, рекомендаций по организации и текущему педагогическому контролю результатов урочной и внеурочной деятельности, направленные на расширение кругозора, развитие общей культуры. Привитие навыков здорового образа жизни. Регулятивные: Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками	
10	10 неделя 19/11		1		Практическое занятие			Навыки кооперативного обучения, навыки общения
11	11 неделя 26/11							
12	12 неделя 03/12	Чувства (4 часов)	2	Что такое чувства и эмоции. Виды чувств.	Практическое занятие	Дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими		
13	13 неделя 10/12							
14	14 неделя 17/12		2	Тренинг "Секреты общения"	Беседа	Управление эмоциями и стрессом, навыки общения		
15	15 неделя 24/12							
16	16 неделя 14/01	О чем говорят чувства (5 часов)	2	О чем говорят чувства	Беседа	Показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств		
17	17 неделя 21/01							
18	18 неделя 28/01		2	Тренинг " О чем говорят чувства"	Практическое занятие	Управление эмоциями и стрессом		
19	19 неделя 04/02							

20	20 неделя 11/02		1	Упражнения-энергизаторы	Беседа	Навыки кооперативного обучения, навыки общения	и взрослыми; Познавательные: Строить сообщения в устной и письменной форме; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; ориентироваться на разнообразие способов решения задач и принятия решений; Коммуникативные: Доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргументы, слушать других, быть готовым изменить свою точку зрения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач. Познавательные: – ориентироваться в своей системе знаний, самостоятельно определять, какая информация нужна для решения жизненных задач
21	21 неделя 18/02	Множест-во решений (4 часа)	2	Мое решение. Как влияет мое решение на мою жизнь и судьбу человека.	Практическое занятие	Показать многообразие принимаемых людьми решений	
22	22 неделя 04/03						
23	23 неделя 11/03		2	Тренинг "Множество решений"	Практическое занятие	Критическое мышление и креативность	
24	24 неделя 18/03						
25	25 неделя 25/03	Решения и здоровье (2 часа)	2	Влияние решений на здоровье человека	Практическое занятие	Способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности	
26	26 неделя 01/04						
27	27 неделя 08/04	Нужные и ненужны е тебе лекарства (2 часа)	2	Аптечка. Зло или добро от лекарственных средств. Что нужно знать о лекарствах.	Беседа	Познакомить с понятиями "лекарство" и "яд"	
28	28 неделя 15/04			Разбор жизненных ситуаций, связанных с неправильным			

				применением лекарств.			<p>Регулятивные: Планировать собственную деятельность, анализировать и объективно оценивать свои поступки и слова, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p>
29	29 неделя 22/04	Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор (3 часа)	2	Курение и его виды. В чем опасность пассивного курения. Как его избежать	Беседа	Дать сведения о вреде пассивного курения	
30	30 неделя 29/04						
31	31 неделя 06/05		1	Упражнения-энергизаторы	Практическое занятие	Навыки кооперативного обучения, навыки общения	
32	32 неделя 13/05	Заключение (2 часа)	1	Опрос учащихся. Пост-тест	Практическое занятие	Исследовать уровень информированности о проблеме употребления пав	
33	33 неделя 20/05		1	Итоговое занятие. Игра "Пойми меня"	Урок-игра	Обобщение, подведение итогов	
		Итого	33				