

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Липецкой области «Специальная школа-интернат г. Данкова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО.  
Протокол № 5  
от 25.05.2023 г.

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете.  
Протокол № 7  
от 26.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ «Специальная  
школа-интернат г. Данкова»  
\_\_\_\_\_ М.В.Аксенова  
Приказ №89 от 09.06.2023 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительная деятельность)  
«Будь здоров»  
1-4 класс**

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

## **Содержание программы внеурочной деятельности**

### Раздел 1. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона. Настроение в школе и дома. Умение строить диалог со сверстниками. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Умение распределять время между трудом и отдыхом.

### Раздел 2. Питание и здоровье

Секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

### Раздел 3. Мое здоровье в моих руках

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди их употребляют. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества. Формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью, формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Гигиена органов зрения, опорно-двигательного аппарата, факторы, приводящие к утомлению. Действие лекарств на организм.

### Раздел 4. Чтоб забыть про докторов

Закаливание организма, призыв к занятиям различными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

### Раздел 5. Я и мое ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

### Раздел 6. Вот и стали мы на год взрослей

Правила для пешеходов, дорожные знаки, особенности перекрёстков, островков безопасности, правила для велосипедистов, наши успехи и достижения, диагностика. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у железнодорожных путей.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Вот мы и в школе	5
2	Питание и здоровье	5
3	Мое здоровье в моих руках	9
4	Я и мое окружение	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Вот и стали мы на год взрослее	4
	Итого	33

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Я в школе и дома	6
2	Питание и здоровье	6
3	Мое здоровье в моих руках	6
4	Я и мое окружение	7
5	Чтоб забыть про докторов	5
6	Вот и стали мы на год взрослее	4
	Итого	34

## 3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Я в школе и дома	6
2	Питание и здоровье	6
3	Мое здоровье в моих руках	8
4	Чтоб забыть про докторов	4
5	Я и мое окружение	5
6	Вот и стали мы на год взрослее	5
	Итого	34

## 4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Я в школе и дома	6
2	Питание и здоровье	4
3	Мое здоровье в моих руках	6
4	Чтоб забыть про докторов	4
5	Я и мое окружение	7
6	Вот и стали мы на год взрослее	7
	Итого	34