


Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа села Мусорка имени Героя Советского Союза Петра Владимировича Лапшова муниципального района Ставропольский Самарской области

ОБСУЖДЕНО:
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ с.Мусорка
 / Г.И.Новичкова/
Протокол № 1 от «31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.директора ГБОУ СОШ с.Мусорка
 / Г.И.Новичкова/
Приказ № 4 от «02» 09 2020г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование «Школа здоровья»
Направление спортивно-оздоровительное
Форма организации кружок
Класс 2-3
Срок реализации программы 2020-2021 учебный год
Количество часов по учебному плану всего 170 часов в год (во 2 классе 3 ч/нед, в 3 классе 2 ч/нед)
Планирование составлено на основе авторской программы кружка «Школа здоровья» автора Чечиной Елены Станиславовны 2012 г.

Рабочую программу по внеурочной деятельности составили учителя начальных классов Новичкова Екатерина Васильевна, Фокина Светлана Николаевна

Пояснительная записка

Источники, используемые для разработки рабочей программы:

- планируемые результаты освоения обучающимися ООП НОО образовательной организации в соответствии с ФГОС;
- образовательная программа начальной школы в соответствии с ООП НОО ГБОУ СОШ с.Мусорка;
- программа по внеурочной деятельности;

Цель данного курса: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности

Основные задачи курса:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.
-

I. Планируемые результаты реализации внеурочной деятельности

Личностные результаты.

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

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

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии совместно с учителем и другими учениками.

Познавательные УУД:

- Осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- 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).

Коммуникативные УУД:

- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- правила дорожного движения;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

II. Содержание изучаемого курса внеурочной деятельности

| № п/п | Тема раздела | Форма | Уровень Ожидаемый воспитательный результат |
|-------|------------------|---------------------|--|
| 1 | Секреты здоровья | беседа | I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| | | рассказ | I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| | | работа над проектом | II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| | | викторина | II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------------|--|
| | | | <p>класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p> |
| | | игра в сети Интернет | <p>III уровень Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.</p> |
| | | просмотр фильма | <p>I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p> |
| | | выполнение упражнений | <p>I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p> |
| 2 | Попрыгать, поиграть | подвижные игры | <p>II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p> |
| | | спортивные игры, эстафеты | <p>II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p> |
| 3 | Профилактика детского травматизма | беседа | <p>I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p> |
| | | рассказ | <p>I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p> |
| | | экскурсия | <p>II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p> |
| | | просмотр фильма | <p>I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p> |
| | | игра | <p>II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p> |
| | | моделирование ситуации | <p>II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p> |

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 класс (102 часа)

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|--------------|---|---------------------|
| | Раздел «Секреты здоровья» | 34 |
| 1-2 | Настроение в школе и дома. | 2 |
| 3-4 | Поведение в школе. | 2 |
| 5-6 | Болезни глаз. Как их предупредить. | 2 |
| 7-8 | Слух - большая ценность для человека. | 2 |
| 9-10 | Профилактика кариеса. | 2 |
| 11-12 | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | 2 |
| 13-14 | Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. | 2 |
| 15-16 | Режим питания. | 2 |
| 17-18 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 2 |
| 19-28 | Работа над проектом по теме «Основа здорового питания». | 10 |
| 29-30 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | 2 |
| 31-32 | Гигиена тела и души. | 2 |
| 33-34 | Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть». | 2 |
| | Раздел «Попрыгать, поиграть» | 34 |
| 35-51 | Подвижные игры. | 17 |
| 52-68 | Спортивные игры и эстафеты. | 17 |
| | Раздел «Профилактика детского травматизма» | 34 |
| | 1. Правила дорожного движения | 16 |
| 69-70 | Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. | 2 |
| 71 | Светофор и его виды. | 1 |
| 72 | Экскурсия «Элементы улиц и дорог». | 1 |
| 73-75 | Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. | 3 |
| 76 | Экскурсия «Дорожные знаки» | 1 |
| 77 | Правила поведения на загородной дороге. | 1 |
| 78 | Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. | 1 |
| 79 | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1 |
| 80 | Причины ДТП. | 1 |
| 81 | Тормозной путь транспорта. | 1 |
| 82 | Памятка велосипедиста. | 1 |

| | | |
|---------|---|----------|
| 83-84 | Экскурсия «Велосипедная дорожка» | 2 |
| | 2. Правила пожарной безопасности | 4 |
| 85-86 | Чтобы огонь не причинил вреда. | 2 |
| 87-88 | Правила поведения в случае пожара в квартире. | 2 |
| | 3. Правила поведения в быту | 6 |
| 89-90 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 2 |
| 91-92 | Если ты ушибся или порезался. | 2 |
| 93-94 | Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело. | 2 |
| | 4. Правила поведения в природе | 8 |
| 95 | Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. | 1 |
| 96 | Как уберечься от мороза. | 1 |
| 97-98 | Правила поведения на воде. | 2 |
| 99-100 | Меры предосторожности при обращении с дикими животными. | 2 |
| 101-102 | Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья». | 2 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 класс (68 часов)

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| | Раздел «Секреты здоровья» | 29 |
| 1-4 | Вредные привычки. | 4 |
| 5-8 | Азбука питания. | 4 |
| 9-10 | Как избежать отравлений. | 2 |
| 11-14 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 4 |
| 15-17 | Глаза – главные помощники человека. | 3 |
| 18-22 | Сам себе доктор. Су-Джок терапия. | 5 |
| 23-27 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | 5 |
| 28-29 | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья». | 2 |
| | Раздел «Попрыгать, поиграть» | 14 |
| 30-33 | Подвижные игры. | 4 |
| 34-37 | Спортивные игры и эстафеты. | 4 |
| 38-43 | Игры разных народов. | 6 |
| | Раздел «Профилактика детского травматизма» | 24 |
| | 1. Правила дорожного движения | 16 |
| 44 | Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». | 1 |
| 45 | Элементы улиц и дорог: дорожная разметка. | 1 |
| 46 | Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. | 1 |
| 47 | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1 |
| 48 | Железнодорожный переезд. | 1 |
| 49-51 | Детский дорожно-транспортный травматизм. | 3 |
| 52-57 | Работа над проектом по теме «Безопасный путь». | 6 |
| 58-59 | Игра «Школа светофорных наук». | 2 |
| | 2. Правила пожарной безопасности | 2 |
| 60-61 | Как вести себя во время пожара в школе. | 2 |
| 62 | Азбука пожарной безопасности. | 1 |
| | 3. Правила поведения в быту | 1 |

| | | |
|-------|--|----------|
| 63 | Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. | 1 |
| | 4. Правила поведения в природе | 4 |
| 64 | Как уберечься от укусов насекомых. | 1 |
| 65 | Как уберечься от ушибов и переломов. | 1 |
| 66 | Правила безопасности во время грозы. | 1 |
| 67-68 | Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 2 |