

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

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов

Верина С.А.

Протокол №1

от "26" июля 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ с.Мусорка

Новичкова Г.И.

Приказ №39-од

от "26" июля 2022 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

Наименование **«Школа здоровья»**

Класс **3-4**

Направление **спортивно-оздоровительное**

Рабочую программу составили учителя начальных классов Верина Светлана Алексеевна,  
Фокина Светлана Николаевна

Форма организации **кружок**

Срок реализации программы **2022-2023 учебный год**

Количество часов по учебному плану всего **136 часов в год; в неделю по 2 часа**

Планирование составлено на основе **авторской программы кружка «Школа  
здоровья» автора Чечиной Елены Станиславовны 2018 г.**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по **внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления** разработана для 3-4 классов.

Источники, используемые для разработки адаптированной 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 4 класса;

**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.

### **Цель коррекционно-развивающего характера:**

оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

### **Задачи коррекционно-развивающего характера:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни

## **II. 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 занятие с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятие.
- 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 укрепление 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;

**ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ,  
ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	<b>III уровень</b> Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям,

			ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского травматизма	беседа	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 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.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **3 класс (68 часов)**

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>30</b>
1-4	Вредные привычки.	4
5-8	Азбука питания.	4
8-10	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
23-28	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	5
29-30	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	2
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>15</b>
31-35	Подвижные игры.	5
36-40	Спортивные игры и эстафеты.	5
41-45	Игры разных народов.	5
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>23</b>
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>12</b>
46	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	1
47	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	1
48	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрестке.	1
49	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1
50	Железнодорожный переезд.	1
51	Детский дорожно-транспортный травматизм.	1
52-56	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».	5
57	Игра «Школа светофорных наук».	1
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>2</b>
58	Как вести себя во время пожара в школе.	1
59	Азбука пожарной безопасности.	1
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>2</b>
60-61	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	2
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>7</b>
62-63	Как уберечься от укусов насекомых.	2
64-65	Как уберечься от ушибов и переломов.	2
66	Правила безопасности во время грозы.	1
67-68	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	2

	<b>Итого</b>	<b>68</b>
--	--------------	-----------

**4 класс (102 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>15</b>
1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
2	Профилактика инфекционных болезней.	1
3	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
4	Основные виды травм у детей школьного возраста.	1
5	Первая медицинская помощь при кровотечении.	1
6	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
7	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
8	Оказание первой помощи при отравлениях.	1
9	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
10-14	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	5
15	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	1
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>34</b>
16-25	Подвижные игры.	10
26-30	Спортивные игры и эстафеты.	5
31-35	Игры разных народов.	5
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>34</b>
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>12</b>
36-37	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	2
38-39	Экскурсия «Мы пассажиры».	2
40-41	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	2
42-43	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	2
44-45	Опасная ситуация.	2
46-47	Этого могло не случиться.	2
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>5</b>
48-49	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	2
50-51	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	2
52	Отравляющие ядовитые газы.	1
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>3</b>
53-55	Безопасное поведение в быту.	3
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>13</b>
56-60	Правила техники безопасности для туриста.	5
61-62	Средства и способы спасения утопающих.	2
63-65	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	3
66-68	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	3
	<b>Итого</b>	<b>68</b>