

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новокараканская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА
Педагогический совет
МБОУ «Новокараканская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ М.И. Киселева
Приказ № 90
от « 30 » сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»
для 1 - 4 классов

СОГЛАСОВАНА
Методическое объединение
«Начальная школа»
Протокол № 1
от « 28 » августа 2022 г.
Руководитель МО
_____ О. В. Черткова

Составитель Матюгина К. О.,
учитель начальных классов

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- желание осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием; понимать себя; делать самоанализ; прогнозировать ситуацию.
- создание установки на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условиях «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте;
- устанавливать аналогии;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге, в произведении, в другом источнике информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, 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 проблемы с помощью простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков).

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать выделенные в пособиях этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, отрывком учебного фильма;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку

деятельности класса в процессе занятия.

Коммуникативные:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера;
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» выпускник научится:

Понимать:

- 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;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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.
Выпускник получит возможность научиться:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать —полезные и —вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы проведения занятий: практические занятия; работа в парах; работа в группах; интеллектуальная беседа; беседа по содержанию текста; дискуссия; постановка «живых картин».

Виды деятельности: игровая, творческая (практическая), познавательная, проблемно-ценностное общение.

Программа предусматривает следующие **формы организации деятельности:**

- проведение внеклассных занятий,
- работы обучающихся в группах, парах,
- индивидуальная работа,
- самооценка и самоконтроль,
- взаимооценка и взаимоконтроль.

Программа рассчитана на 4 года.

Общий объём учебного времени для изучения курса 135 часов: в 1 классе – 33 часа, во 2 классе – 34 часа, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – по 34 часа (1 час в неделю).

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся.

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

I - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

II - практический, позволяющий закрепить спортивные навыки и достижения

Программа внеурочной деятельности состоит из четырех частей:

1 класс

«Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

2 класс

«Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных понятий ответственности за свое здоровье.

3 класс

«По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

3. Тематическое планирование в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

1. Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.

2. Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.

3. Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения.

4. Поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций.

5. Поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

1 класс

«Первая ступенька к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна».</i>	1
1	Тропинка к здоровью	1
	<i>Питание и здоровье</i>	2
2	Осенние дары. Витаминки в моей тарелке.	1
3	Красный! Желтый! Зеленый! – (все о фруктах)	1
	<i>Мое здоровье в моих руках</i>	5
4	Что значит режим дня?	1
5	На зарядку становись!	1
6	Экскурсия «Человек и природа»	1
7	Как обезопасить свою жизнь	1
8	В здоровом теле здоровый дух	1
	<i>Я в школе и дома</i>	7
9	До чего же я красива! До чего же я хорош!	1
10	Поговорим о зрении	1
11	Осанка – это красиво	1
12	Отдохнем на переменке	1
13	Здоровье и домашние задания.	1
14	Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
15	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шаг к олимпийским медалям.	1

	Чтоб забыть про докторов	9
16	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».	1
17	Почемучка на медицинском пункте.	1
18	День здоровья. «Игра - игралка»	1
19	Спортивный час. «Снежный ком».	1
20	День здоровья «В стране здоровейки»	1
21	Спортивный праздник «В гостях у Айболита»	1
22	«Как хорошо здоровым быть»	1
23	День здоровья. «Вместе весело шагать»	1
24	В стране «Спортландия».	1
	Быстрее, выше, сильнее.	5
25	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Медведи пчелы», «Мы веселые ребята», «Альпинисты» и др..	1
26	Вредные и полезные привычки	1
27	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1
28	Школьные соревнования по легкой атлетике, шахматно-шашечный турнир, веселые старты	1
29	Наша речка.	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	3
30	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1
31	Чему мы научились за год.	1
32	Подвижные игры: « К своим флажкам», «Медведи пчелы», «Мы веселые ребята», «Альпинисты» и др..	1
33	Подвижные игры: « К своим флажкам», «Медведи пчелы», «Мы веселые ребята», «Альпинисты» и др..	1
	ИТОГО	33

2 класс

«Если хочешь быть здоровым – будь им!»

Цель: понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, спорт и его значение, двигательный режим и режим питания, формирование у учащихся начальных понятий ответственности за свое здоровье.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Название раздела	Кол -во ча сов
	Введение «Здравствуй школьная страна».	2
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2	Берегите здоровье	1
	Питание и здоровье	2
3	Правильное питание – залог здоровья	1
4	Светофор здорового питания	1
	Мое здоровье в моих руках	6
5	Сон и его значение для здоровья человека	1
6	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	1
7	Режим дня и его соблюдение.	1

8	Иммунитет – сложная задача	1
9	«Нет вредным привычкам»	1
10	Спорт в нашей жизни.	1
	Я в школе и дома	7
11	Двигательный режим дня.	1
12	Гигиена позвоночника.	1
13	Почему устают глаза?	1
14	Шалости и травмы.	1
15	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление)	1
16	Я и опасность	1
17	Умники и умницы. Презентация «Как развивать память»	1
	Чтоб забыть про докторов	10
18	«О вредных привычках»	1
19	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь»	1
20	Спортивный праздник «Формула здоровья»	1
21	«Разговор о правильном питании»	1
22	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1
23	Спортивный час «Снежный ком».	1
24	Управляй эмоциями и чувствами.	1
25	«Мы - олимпийцы».	1
26	«Мы - олимпийцы».	1
27	Оказание первой помощи при травмах.	1
	Быстрее, выше, сильнее.	5
28	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с вырубками», эстафеты с мячами и другими снарядами.	1
29	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1
30	Школьные соревнования по легкой атлетике, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	1
31	У леса на опушке.	1
32	Веселые старты	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	2
33	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1
34	Наши успехи и достижения	1
	ИТОГО	34

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
	Введение «Здравствуй, школьная страна»	3
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1

2	«Суд книжки над неряхой мальчишкой»	1
3	«Остров здоровья»	1
	<i>Питание и здоровье</i>	4
4	Игра «Смак»	1
5	Что значит правильное питание?	1
6	Ярмарка здоровой пищи	1
7	«Волшебный сундучок»	1
	<i>Мое здоровье в моих руках</i>	8
8	Занятие по гигиеническим навыкам	1
9	Устный журнал «Вредные микробы»	1
10	«Здоровье и труд рядом идут»	1
11	Своя игра «Человек и здоровье»	1
12	День здоровья «Спортивный аудит»	1
13	«Шутка минутка, а заряжает на час»	1
14	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья»	1
15	«Мое здоровье в моих руках»	1
	<i>Я в школе и дома</i>	7
16	Мой внешний вид – залог здоровья	1
17	Беседа врача «Клещ энцефалитный»	1
18	День здоровья «Игровые забавы»	1
19	«Бесценный дар- зрение».	1
20	Гигиена правильной осанки	1
21	«Скорая помощь»	1
22	Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».	1
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
23	В гостях у Мойдодыра	1
24	Лесная аптека на службе человека	1
25	«Питание и здоровье» Вкусные и полезные вкусности	1
26	«Планета Здоровья». Игра	1
	<i>Быстрее, выше, сильнее</i>	6
27	День здоровья «Мы будущие олимпийцы»	1
28	Школьные соревнования по легкой атлетике, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	1
29	Спортивный час «Наши забавы».	1
30	История олимпийского движения	1
31	Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья»	1
32	И снова в дорогу	
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	
33	«Я расту» Сдача нормативов физического развития.	
34	Чему мы научились и чего достигли	
	ИТОГО	34

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
	«Здравствуй, школьная страна».	4
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	Как познать себя	1
	<i>Питание и здоровье</i>	5
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	Щи да каша – пища наша. (Секреты здорового питания).	1
9	«Богатырская силушка»	1
	<i>Мое здоровье в моих руках</i>	7
10	Домашняя аптечка	1
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1
12	Олимпийский марафон	1
13	«Береги зрение с молодую».	1
14	Как избежать искривления позвоночника?	1
15	Отдых для здоровья	1
16	«Мое здоровье в моих руках»	1
	<i>Я в школе и дома</i>	6
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
19	«Спешите делать добро»	1
20	«Мир вокруг нас»	1
21	«Экологическая тропа»	1
22	«Богатырские потешки»	1
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24	День здоровья «Щит и меч»	1
25	«Вкусные и полезные вкусности»	1
26	Суд над вредными привычками	1
	<i>Быстрее, выше, сильнее</i>	5
27	От Афин до Сочи	1
28	Спортивный час «Зимние забавы».	1
29	Олимпиада начинается в школе	1
30	Сдача нормативов спортивного комплекса «Кострома-спорт-здоровье»	1
31	Школьная спартакиада	1
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	3
32	Заветный уголок	1
33	Колесо истории	1
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1
	ИТОГО	34

