

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Балтика»
муниципального района Иглинский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
«30» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
школы по УВР:
Е.Ю. Гавро
«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы.
Приказ № 43
И.Г. Бармута
«31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Школа здоровья»
Для 1-4 классов
На 2020-2024 г.г.

Составитель:
учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Соловей Наталья Альбертовна

2020год

I. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школа здоровья»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» является формирование следующих умений:

- **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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» 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;
- 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.

уметь:

- 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;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся 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, обучающиеся 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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Школа здоровья».

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

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

Введение «Вот мы и в школе».

«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя?

Питание и здоровье

Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская силушка»

Моё здоровье в моих руках

Советы Доктора Воды. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение с молодости».

Как избежать искривления позвоночника? Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?

Я в школе и дома

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс не улица ребята. И запомнить это надо!» Кукольный спектакль «Спеши делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

Чтоб забыть про докторов

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Кукольный спектакль. С. Преображенский «Огородники». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Я и моё ближайшее окружение

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья.

«Умеем ли вы вести здоровый образ жизни?»

2 класс

«Если хочешь быть здоров!»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Введение «Вот мы и в школе».

Что мы знаем о ЗОЖ? По стране Здоровейка. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья.

Питание и здоровье

Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу». «Что даёт нам море?» Светофор здорового питания

Моё здоровье в моих руках Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы» Иммуитет. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье?”. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья

Я в школе и дома

Я и мои одноклассники Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы

Чтоб забыть про докторов

С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни? (Выставка рисунков). День здоровья. «Самый здоровый класс» «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

Я и моё ближайшее окружение

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка» В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения.

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.

Введение «Вот мы и в школе».

«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья».

Питание и здоровье

Игра «Смак».Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.Вредные микробы.Что такое здоровая пища и как её приготовить.«Чудесный сундучок»

Моё здоровье в моих руках

Труд и здоровье.Наш мозг и его волшебные действия.День здоровья.«Хочу остаться здоровым».Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Игры. Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках».

Я в школе и дома

Мой внешний вид –залог здоровья.«Доблоречие».Спектакль С. Преображенский «Капризка».«Бесценный дар- зрение»..Гигиена правильной осанки.«Спасатели , вперёд!»

Чтоб забыть про докторов

Шарль Перро «Красная шапочка».Движение- это жизнь!День здоровья«Дальше, быстрее, выше!»«Разговор о правильном питании»
Вкусные и полезные вкусоности.

Я и моё ближайшее окружение

Мир моих увлечений.Вредные привычки и их профилактика.Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность.Лесная аптека на службе человека.Игра «Не зная броду, не суйся в воду».Чему мы научились и чего достигли

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья!»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Введение «Вот мы и в школе».

«Здоровье и здоровый образ жизни».Правила личной гигиены.Физическая активность и здоровье.Как познать себя?

Питание и здоровье

Питание необходимое условие для жизни человека.Здоровая пища для всей семьи.Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.Секреты здорового питания. Рацион питания.«Богатырская силушка»

Моё здоровье в моих руках

Советы Доктора Воды.«Мы за здоровый образ жизни».Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».«Береги зрение с молодую».

Как избежать искривления позвоночника? Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?

Я в школе и дома

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс не улица ребята. И запомнить это надо!» Кукольный спектакль «Спеши делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.

Чтоб забыть про докторов

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Кукольный спектакль. С. Преображенский «Огородники». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Я и моё ближайшее окружение

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей»

Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья.

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Школа здоровья».

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
I	Введение «Вот мы и в школе».	5	4	4	4
II	Питание и здоровье	6	5	5	5
III	Моё здоровье в моих руках	7	7	7	7
IV	Я в школе и дома	5	6	6	6
V	Чтоб забыть про докторов	10	4	4	4
VI	Я и моё ближайшее окружение		4	4	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»		4	4	4
	Итого:	33	34	34	34