

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вершинская начальная школа-детский сад»**

Рассмотрена
на методическом объединении
Протокол от 13.08.2021 г. № 1

Утверждена приказом директора
МКОУ «Вершинская школа – сад»
от 13.08.2021 г. № 64-од

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

(спортивно-оздоровительное направление)

«Если хочешь быть здоров»

Уровень обучения: начальное общее, 1-4 класс
Количество часов: 135

Составитель: Ковригина Ольга Ильинична,
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания и его привычек.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Только здоровый ребёнок может успешно учиться в школе, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа «Если хочешь быть здоров» по внеурочной деятельности составлена на основе программы «Уроки здоровья» П. Л. Симкиной.

Цель программы:

- приобщение школьников к здоровому образу жизни, воспитание ответственности за своё здоровье, создание оптимальных условий в классе для формирования здоровой личности ребёнка.

Задачи программы:

- познакомить с основными составляющими здорового образа жизни;
- ознакомить с правилами личной гигиены и общественной гигиены, безопасности жизнедеятельности;
- обучать способам сохранения здоровья;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру учащихся.

Место кружка в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» предназначена для учащихся 1-4 классов. На реализацию программы отводится 2 часа в неделю. Количество часов: 1 класс – 66 часа в год, 2-4 классы – 68 часов в год.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Ожидаемые результаты:

- формирование мотивации, практических знаний и умений по обеспечению здорового образа жизни;
- повышение уровня гигиенических знаний, сознательного поведения учащихся;
- улучшение показателей здоровья;
- снижение количества ситуаций, представляющих опасность для здоровья младших школьников.

Личностные и метапредметные результаты кружка «Если хочешь быть здоров»

Личностными результатами кружка являются следующие умения:

- – оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- – умение выражать свои эмоции;
- – понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

• **Метапредметными результатами** кружка является формирование универсальных учебных действий (УУД).

• Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- – проговаривать последовательность действий во время занятия;
- – учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- – умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

• Коммуникативные УУД:

- – умение оформлять свои мысли в устной форме
- – слушать и понимать речь других;
- – договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- – учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Программа «Если хочешь быть здоров» связана с такими учебными дисциплинами: окружающий мир, литературное чтение, физическая культура. Занятия не являются отдельным звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры. Во время занятий ребята читают сказки, загадки, пословицы и поговорки о здоровье, а также разыгрывают сценки. Для этого необходимы умения, полученные на уроках литературного чтения.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным возможностям младшего школьника.

Формы теоретических занятий:

- беседы;
- просмотр видеопрезентаций;
- игры;
- викторины.

Формы практических занятий:

- экскурсии;
- творческие конкурсы;
- оздоровительные минутки;
- спортивные соревнования;
- путешествия;
- тренинги;
- проекты;
- праздники здоровья и т.д.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров»:

1 – 2 классы:

- Раздел 1. Здоровый образ жизни.
- Раздел 2. Правила безопасного поведения.
- Раздел 3. Подвижные игры.
- Раздел 4. Доврачебная помощь.

3 – 4 классы:

- Раздел 1. Здоровый образ жизни.
- Раздел 2. Психическое здоровье.
- Раздел 3. Подвижные игры.
- Раздел 4. Доврачебная помощь.

Тематический план занятий по курсу «Если хочешь быть здоров»

№	Тема занятия	Основное содержание занятия	Количество часов по теме	Дата проведения
1 четверть – 18 часов				
Раздел 1. Здоровый образ жизни – 29 часов				
1.	Понятие о здоровье.	Что нужно делать, чтобы быть здоровым.	1	
2-3.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Охлаждение и перегревание, закаливание воздухом, водные процедуры. Игры на свежем воздухе.	2	
4-5.	Друзья Вода и Мыло	Сказка о микробах: что такое хорошо и что такое плохо. Как микробы проникают в организм. Как с ними бороться. Чтение и обсуждение сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.	2	
6-7.	Глаза – главные помощники человека.	Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению.	2	
8-9.	Чтобы уши слышали.	Проведение опытов. Разыгрывание ситуаций. Правила сохранения слуха.	2	
10-11.	Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой?	Знакомство с доктором Здоровые Зубы и Здоровая Пища. Зачем человеку зубная щётка? Памятка «Как сохранить здоровые зубы».	2	
12-13.	Зачем человеку кожа.	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Строение кожи. Проведение опытов. Правила ухода за кожей.	2	
14-16.	Осанка по заказу.	Что такое правильная осанка. Способы определения правильной осанки. Физические упражнения на формирование осанки.	3	
17-18.	Здоровая пища для всей семьи.	Советы доктора Здоровая Пища. Проведение опыта. Что разрушает здоровье, что укрепляет? Золотые правила питания.	2	
19-20.	Витамины, витамины...	Для чего нужны витамины? Продукты, богатые витаминами. Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания.	2	
21-22.	Сон – лучшее лекарство.	Повторение правил здоровья. Игры по гигиене сна. Анализ ситуаций.	2	
23-24.	Пять дел перед сном.	Что необходимо сделать перед сном. Как правильно просыпаться?	2	
25-26.	Режим дня.	Режим дня первоклассника. Можно ли всегда быть бодрым и работоспособным.	2	
27-28.	«Я сажусь за уроки».	Что такое утомление и переутомление. Как с этим бороться. Режим дня.	2	

29.	Обобщающее занятие.	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек это...»Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков.	1	
30.	Правила безопасного поведения дома.	Порядок в доме. Разыгрывание и анализ ситуаций.	1	
31.	Правила безопасного поведения дома.	Газ. Чем это грозит. Что необходимо знать.	1	
32.	Правила безопасного поведения дома.	Незнакомые люди. Опасные ситуации. Как выйти из них, к кому можно обратиться за помощью.	1	
33-34.	Правила безопасного поведения на улице.	Незнакомые люди. Опасные ситуации. Составление памятки.	2	
35-36.	Правила пожарной безопасности.	Что нужно делать при пожаре. Средства тушения. Чем грозит разведение костров.	2	
37-38.	Правила безопасного поведения в общественном транспорте.	Разыгрывание и анализ ситуаций. Правила поведения на остановке.	2	
39-41.	Правила безопасного поведения на дорогах.	Как переходить улицу. Дорожные знаки для пешеходов.	3	
42.	Правила безопасного поведения на дорогах.	Игра-соревнование «красный, жёлтый, зелёный...»	1	
43-44.	Правила безопасного поведения в природе.	Как вести себя в лесу, на реке. Составление памяток. Разыгрывание ситуаций, их анализ.	2	
45-46.	Правила безопасного поведения при общении с животными.	Чем опасны домашние питомцы. Правила поведения с животными на улице, в природе.	2	
47-48.	Знакомство с доктором Свежий Воздух.	«Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три – беги!»	2	
49-50.	Игры на свежем воздухе.	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	2	
51.	Игры – эстафеты.	«Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета».	1	
52.	Игры – эстафеты.	«Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета».	1	
53-54.	Игры с мячом.	«Передал садись», «Перестрелка», «Мяч – соседу».	2	

55-56.	Игры на свежем воздухе.	«Золотое зёрнышко», «Не зевай», «Западня».	2	
57.	Спортивное соревнование.	Весёлые старты.	1	
58-59.	Игры с элементами ритмической гимнастики.	«Весёлые ладошки», «Веселый зоопарк».	2	
60-61.	Игры с элементами лёгкой атлетики.	«Чай-чай выручай», «День и ночь».	2	
62.	Уход за кожей.	Ожоги. Первая помощь.	1	
63.	Органы слуха.	Как чистить уши. Как защитить свои уши.	1	
64-65.	Один дома.	Первая и взаимопомощь.	2	
66.	Принципы предупреждения инфекций.	Прививки. Нужно ли делать прививки от гриппа?	1	

Тематический план занятий по курсу «Если хочешь быть здоров»

3 класс

№	Тема занятия	Основное содержание занятия	Дата проведения
Раздел 1. Здоровый образ жизни – 15 часов			
1.	Понятие о здоровье.	Что нужно делать, чтобы быть здоровым.	
2	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Охлаждение и перегревание, закаливание воздухом, водные процедуры. Игры на свежем воздухе.	
3	Друзья Вода и Мыло	Сказка о микробах: что такое хорошо и что такое плохо. Как микробы проникают в организм. Как с ними бороться. Чтение и обсуждение сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.	
4	Глаза – главные помощники человека.	Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению.	
5	Чтобы уши слышали.	Проведение опытов. Разыгрывание ситуаций. Правила сохранения слуха.	
6	Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой?	Знакомство с доктором Здоровые Зубы и Здоровая Пища. Зачем человеку зубная щётка? Памятка «Как сохранить здоровые зубы».	
7	Зачем человеку кожа.	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Строение кожи. Проведение опытов. Правила ухода за кожей.	
8	Осанка по заказу.	Что такое правильная осанка. Способы определения правильной осанки. Физические упражнения на	

		формирование осанки.	
9	Здоровая пища для всей семьи.	Советы доктора Здоровая Пища. Проведение опыта. Что разрушает здоровье, что укрепляет? Золотые правила питания.	
10	Витамины, витамины...	Для чего нужны витамины? Продукты, богатые витаминами. Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания.	
11	Сон – лучшее лекарство.	Повторение правил здоровья. Игры по гигиене сна. Анализ ситуаций.	
12	Пять дел перед сном.	Что необходимо сделать перед сном. Как правильно просыпаться?	
13	Режим дня.	Режим дня первоклассника. Можно ли всегда быть бодрым и работоспособным.	
14	«Я сажусь за уроки».	Что такое утомление и переутомление. Как с этим бороться. Режим дня.	
15	Обобщающее занятие.	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек это...» Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков.	
Раздел 2. Правила безопасного поведения – 10 часов			
16	Правила безопасного поведения дома.	Порядок в доме. Разыгрывание и анализ ситуаций.	
17	Правила безопасного поведения дома.	Газ. Чем это грозит. Что необходимо знать.	
18	Правила безопасного поведения дома.	Незнакомые люди. Опасные ситуации. Как выйти из них, к кому можно обратиться за помощью.	
19	Правила безопасного поведения на улице.	Незнакомые люди. Опасные ситуации. Составление памятки.	
20	Правила пожарной безопасности.	Что нужно делать при пожаре. Средства тушения. Чем грозит разведение костров.	
21	Правила безопасного поведения в общественном транспорте.	Разыгрывание и анализ ситуаций. Правила поведения на остановке.	
22	Правила безопасного поведения на дорогах.	Как переходить улицу. Дорожные знаки для пешеходов.	
23	Правила безопасного поведения на дорогах.	Игра-соревнование «красный, жёлтый, зелёный...»	
24	Правила безопасного поведения в природе.	Как вести себя в лесу, на реке. Составление памяток. Разыгрывание ситуаций, их анализ.	
25	Правила безопасного поведения при общении с животными.	Чем опасны домашние питомцы. Правила поведения с животными на улице, в природе.	
26	Знакомство с доктором Свежий	«Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три – беги!»	

	Воздух.		
27	Игры на свежем воздухе.	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	
28	Игры – эстафеты.	«Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета»	
29	Игры – эстафеты.	«Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета».	
30	Игры с мячом.	«Передал садись», «Перестрелка», «Мяч – соседу».	
31	Игры на свежем воздухе.	«Золотое зёрнышко», «Не зевай», «Западня».	
Раздел 4. Доврачебная помощь – 2 часов			
32	Уход за кожей	Ожоги. Первая помощь.	
	Один дома	Первая взаимопомощь	
33	Принципы предупреждения инфекций.	Прививки. Нужно ли делать прививки от гриппа?	

Описание материально-технического обеспечения

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.- с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980