Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Основная общеобразовательная школа № 17»

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «ООШ № 17»
_____ Н.В. Ермолаева
приказ от 26.06. 2019 № 214

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
(спортивно-оздоровительное направление)
Срок реализации: 4 года

Составитель:
Тимофеева Елена Алексеевна,
учитель начальных классов

Анжеро-Судженск, 2019

Содержание

1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	6
3	Тематическое планирование	9

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера составлять тексты в устной и письменной формах;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и

познавательных задач;

7) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

8) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

9) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

10) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

12) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

13) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

В результате усвоения программы учащиеся должны знать: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младших школьников; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи пострадавшим от ожога, ушиба, от солнечного и теплового удара; способы сохранения и укрепления здоровья; соблюдать общепринятые правила в семье, школе, в общественных местах; влияние здоровья на успеваемость в школе; значение режима питания.

Должны уметь: составлять режим дня и соблюдать его; заботиться о своём здоровье; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; оказывать первую помощь при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе; находить выход из стрессовых ситуаций; отвечать за свои поступки.

- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

1 год реализации

№	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	**Личная гигиена.** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло. Здоровые зубы и уход за ними. Глаза - главные помощники человека. Забота о глазах. Зачем человеку кожа. Забота о коже.	Познавательная беседа, практические работы	Познавательная, игровая
2	**Питание и сон.** Питание - необходимое условие для жизни человека. Как следует питаться. Здоровая пища и сон - лучшие лекарства. Как сделать сон полезным?	Познавательная беседа, презентации, проект «Гигиена сна»	Познавательная, игровая, проектная
3	**Поведение и настроение.** Поведение в школе. Настроение в школе, после школы. От чего зависит настроение человека. Режим дня.	Познавательная беседа	Познавательная, игровая
4	**Вредные привычки.** Курение. Алкоголь.	Познавательная беседа, презентации	Познавательная, игровая
5	**Строение человека.** Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина (мышцы, кости, суставы).	Познавательная беседа, презентации	Познавательная, игровая
6	**Закаливание и поведение на воде.** Как закаляться. Обтирание и обливание. Игры и упражнения на воде.	Познавательная беседа, презентации, практические работы	Познавательная, игровая
7	**Подвижные игры**. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!» Разучивание игр «Совушка», «Не пропусти мяч», «Круговые салки», «Весёлая эстафета», «Поезд».	Познавательная игра, проект «Первые шаги к здоровью или Я буду здоровым!»	Игровая, познавательная, проектная

2 год реализации

№	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	**Почему мы болеем.** Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит.	Познавательная беседа, презентации, практические работы	Познавательная, игровая
2	**Прививки от болезней.** Инфекционные и неинфекционные болезни. Прививки от болезней.	Познавательная беседа (школьный мед. работник)	Познавательная, игровая
3	**Что нужно знать о лекарствах.**	Познавательная	Познавательная,

	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Как избежать отравлений.	беседа, презентации	игровая
4	**Безопасность.** Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. Правила обращения с огнем. Как уберечься от поражения электрическим током, от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными.	Познавательная беседа, презентации, практические работы	Познавательная, игровая
5	**Первая помощь.** Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	Познавательная беседа, презентации, практические работы	Познавательная, игровая
6	**Наше здоровье.** Что мешает человеку быть здоровым. Воспитай себя. Движение – это жизнь.	Познавательная беседа, презентации, проект «Хочу расти здоровым».	Познавательная, игровая, проектная

3 год реализации

№	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	**Воспитание личностных качеств.** Как воспитывать уверенность и бесстрашие? Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей? Надо уметь сдерживать себя. Вредные привычки. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Как нужно одеваться. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит.	Познавательная беседа, презентации, практические работы	Познавательная, игровая
2	**Этикет.** Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях.	Познавательная беседа, презентации, практические работы	Познавательная, игровая

3	**Моя безопасность.** Как вести себя в общественных местах. Умеем ли мы вежливо общаться. Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Что такое дружба. Как доставить родителям радость? Спешите делать добро.	Познавательная беседа, презентации, практические работы	Познавательная, игровая
4	**Что такое дружба.** Кто может считаться настоящим другом? Как помочь больным и беспомощным.	Познавательная беседа, презентации	Познавательная, игровая
5	**Наше здоровье.** Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.	Познавательная беседа, тематический праздник, проект «Наше здоровье - в наших руках!»	Познавательная, игровая, проектная

4 год реализации

№	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	**Наше здоровье.** Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Принимаю решение.	Познавательная беседа, презентации, практические работы	Познавательная, игровая
2	**Вредные привычки.** Злой волшебник — табак. Зависимость. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Злой волшебник — алкоголь. Злой волшебник — наркотик. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения. Моя семья.	Познавательная беседа, презентации, деловая игра с элементами тренинга «Умей сказать: нет!»	Познавательная, игровая
3	**Помоги себе сам.** Умеем ли мы правильно питаться? Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули? Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	Познавательная беседа, сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин», конкурс «Самая вкусная и полезная каша», проект «Будь здоров без докторов!»	Игровая, познавательная, проектная

3. Тематическое планирование

№	Наименование тем	Класс, количество часов			
		1	**2**	**3**	**4**
1	Личная гигиена	10			
2	Питание и сон	3			
3	Поведение и настроение	4			
4	Вредные привычки	3			14
5	Строение человека	2			
6	Закаливание и поведение на воде	7			
7	Подвижные игры	4			
8	Почему мы болеем		6		
9	Прививки от болезней		2		
10	Что нужно знать о лекарствах		4		
11	Безопасность		10	6	
12	Первая помощь		9		
13	Воспитание личностных качеств			17	
14	Этикет			3	
15	Что такое дружба			5	
16	Наше здоровье		3	3	9
17	Помоги себе сам				11
	Итого:	**33**	**34**	**34**	**34**

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 8 лист об
Директор МБОУ «ООШ № 17»:
_____Н.В. Ермолаева