

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Прибой
муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрена
на заседании ШМО
Протокол № 1
от "24" августа 2020 года

Проверена на реализацию
стандарта в полном объеме
и.о. зам. директора по УВР
 Юркин А.А.
"25" августа 2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
для учащихся 1-4 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Учебный план ГБОУ СОШ пос. Прибой на 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа кружка «Школа Здоровья» составлена основе курса «Здоровье» д.м.н. Касаткина В.Н и Программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Место курса внеурочной деятельности «Школа Здоровья» в учебном плане.

Занятия проводятся в начальной школе в рамках дополнительного образования, 1 раз в неделю по 0,5 часа, всего предполагается: 1 кл. - 16 часов, 2 - 4 кл. -17 часов в год.
Срок реализации программы 4 года.

Цели программы:

- дать начальное представление о правилах и принципах правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья; познакомить с русскими кулинарными традициями; помочь сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания;
- расширить и знаний учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии, оказание первой помощи при травмах и отравлениях.

Достижение этих целей планируется через решение следующих задач:

- формирование представлений о здоровом образе жизни и о необходимости заботы о своём здоровье;
- обучение применению полученных гигиенических знаний в жизни и практической деятельности;
- использование полученных знаний для обеспечения безопасности жизнедеятельности

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ курса внеурочной деятельности «Школа Здоровья»

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы :

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ курса внеурочной деятельности «Школа Здоровья» по разделам

Раздел 1. Разговор о правильном питании

Питание - основа жизни

Ожидаемые результаты (ученик сможет).

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.
- Уметь пользоваться столовыми приборами.

Гигиена питания

Ожидаемые результаты (ученик приобретёт/научится).

- Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.
- Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.
- Умение мыть посуду и столовые приборы.

Раздел 2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Гигиена труда и отдыха. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.
- Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

Профилактика инфекционных заболеваний

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.
- Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).
- Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу).
- Знать, для чего делаются прививки.

Раздел 3. Физическое и психическое саморазвитие

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях.
- Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.
- Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.
- Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.
- Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.
- Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.
- Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

Раздел 4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасное поведение на дорогах

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.
- Иметь навык наблюдения.
- Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».
- Иметь навык переключения на самоконтроль.

Бытовой и уличный травматизм

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.
- Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.
- Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. Уметь обесточить электроприбор.
- Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.
- Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

Поведение в экстремальных ситуациях

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь избегать ситуации пассивного курения.
- Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания.
- Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

Ожидаемые результаты по изучению раздела (ученик может).

- Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зиви на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению».
- Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Знать способы тушения огня.

- Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

Формы контроля: праздник-отчёт, спортивные праздники, «День здоровья».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ курса внеурочной деятельности «Школа Здоровья»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
1	Разговор о правильном питании	5	3	3	4	15
2	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	5	7	-	-	12
3	Физическое и психическое саморазвитие	6	-	11	10	27
4	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	-	7	-		7
5	Повторение	-	-	3	3	6
		16	17	17	17	

Раздел 1. Разговор о правильном питании

Питание - основа жизни
Гигиена питания

Раздел 2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела
Гигиена труда и отдыха
Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.
Профилактика инфекционных заболеваний

Раздел 3. Физическое и психическое саморазвитие

Правила межличностного общения
Дружба
Родственные связи - семья

Раздел 4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасное поведение на дорогах
Бытовой и уличный травматизм
Поведение в экстремальных ситуациях

Раздел 5. Повторение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Раздел 1. Разговор о правильном питании

Питание - основа жизни

- Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники.
- Как происходит пищеварение.
- Режим питания.
- Непереносимость отдельных продуктов и блюд.
- Традиции приёма пищи в разных странах.
- Правила поведения за столом.

Гигиена питания

- Обработка пищевых продуктов перед употреблением.
- Хранение пищевых продуктов.
- Правила ухода за посудой.

Раздел 2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

- Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение.
- Уход за кожей, волосами и ногтями.
- Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Гигиена труда и отдыха

- Периоды изменения работоспособности.
- Режим дня.
- Субъективные и объективные признаки утомления.
- Активный и пассивный отдых.
- Сон как наиболее эффективный отдых.

Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Профилактика инфекционных заболеваний

- Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.
- Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
- Представление об активной защите - иммунитете.

Раздел 3. Физическое и психическое саморазвитие

Правила межличностного общения

- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба.

- Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах.
- Правила поведения с незнакомыми людьми.
- Родственные связи - семья.*
- Правила семейного общения.
- Права ребёнка в семье.
- Правила групповой деятельности.

Раздел 4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасное поведение на дорогах

- Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми».
- Сигналы регулирования дорожного движения.
- Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Бытовой и уличный травматизм

- Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.
- Ожоги.
- Опасность при пользовании пиротехническими средствами.
- Электротравма.
- Опасность при игре с острыми предметами.
- Падение с высоты.
- Опасность открытого окна.
- Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде.
- Правила пользования роликами, экипировка.
- Опасность, которая подстерегает роллера на улице.
- Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах).
- Укусы зверей, змей, насекомых.

Поведение в экстремальных ситуациях

- Экстремальная ситуация в городе.
- Экстремальная ситуация в деревне.
- Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.
- Правила поведения при пожаре.
- Вызов экстремальной помощи: 01,02,03,04, службы спасения.
- Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.
- Общее представление о психоактивных веществах.
- Почему люди употребляют психоактивные вещества.
- Вред табачного дыма.
- Что такое алкоголь и чем опасное его употребление.
- Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества.

Раздел 5. Повторение (9 часов)

- Обобщение и повторение полученных знаний по разделам данной программы в познавательной - игровой форме.

**Календарно-тематическое планирование
занятий кружка «Школа Здоровья» в 1 классе (16 ч.)**

№ занятия		Название раздела Тема занятия	Дата
Гигиена. (5 ч.)			
1	1	Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	
2	2	Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали.	
3	3	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	
4	4	Как сохранить улыбку красивой. «Рабочие инструменты» человека.	
5	5	Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена.	
Разговор о правильном питании. (5 ч.)			
6	1	Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты.	
7	2	Как правильно питаться. Каша к завтраку нужна, каша каждому важна.	
8	3	Цена ломтика хлеба.	
9	4	В гостях у Молока. Полдник – время есть булочки. Пора ужинать.	
10	5	Мы за чаем не скучаем. «Завтрак в моей семье».	
Физическое и психическое саморазвитие. (6 ч.)			
11	1	Сон лучшее лекарство. Как сделать сон полезным.	
12	2	Я – ученик. Поведение в школе. Настроение в школе и после школы.	
13	3	Вредные привычки.	
14	4	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.	
15	5	Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде.	
16	6	Подвижные игры. Доктора природы (праздник-отчет).	
			Всего: 16 ч

**Календарно-тематическое планирование
занятий кружка «Школа Здоровья» во 2 классе (17 ч.)**

№ занятия		Название раздела Тема занятия	Дата
Разговор о правильном питании. (3 ч.)			
1	1	Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	
2	2	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	
3	3	Каждому овощу свое время. Праздник урожая.	
Профилактика болезней. (7 ч.)			
4	1	Причина болезни. Признаки болезни. Как здоровье?	
5	2	Инфекционные болезни.	
6	3	Прививки от болезней.	
7	4	Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.	
8	5	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	
9	6	Отравление лекарствами.	
10	7	Пищевые отравления.	
Основы личной безопасности. (7 ч.)			
11	1	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	
12	2	Опасность в нашем доме.	
13	3	Как вести себя на улице. Вода – наш друг.	
14	4	Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток.	
15	5	Травмы. Укусы насекомых. Что мы знаем про кошек и собак.	
16	6	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Укус змеи.	
17	7	Расти здоровым. «Я выбираю движение» - спортивный праздник.	
		Всего:	17 ч.

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности
кружка «Школа здоровья» 3 класс (17 часов)**

№ занятия		Название раздела Тема занятия	Дата
Разговор о правильном питании. (3 ч.)			
1	1	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	
2	2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу.	
3	3	Молоко и молочные продукты.	
Физическое и психическое саморазвитие. (11 ч.)			
4	1	Сервировка стола.	
5	2	Правила поведения за столом. Ты идешь в гости.	
6	3	Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.	
7	4	Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.	
8	5	Что делать, если не хочется идти в школу. Чем заняться после школы.	
9	6	Как выбирать себе друзей. Кто может считаться настоящим другом.	
10	7	Как доставить родителям радость. Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	
11	8	Как воспитать уверенность и бесстрашие. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	
12	9	Почему мы говорим неправду. «Неправда и ложь» в пословицах и поговорках.	
13	10	Как воспитать в себе сдержанность. Как следует относиться к наказаниям.	
14	11	Как нужно одеваться. Как вести себя с незнакомыми людьми.	
Повторение. (3 ч.)			
15	1	Огонек здоровья.	
16	2	«Путешествие в страну здоровья»- спортивный праздник.	
17	3	Культура здорового образа жизни.	
			Всего: 17 ч.

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности
кружка «Школа здоровья» 4 класс (17 часов)**

№ занятия		Название раздела Тема занятия	Дата
Разговор о правильном питании. (4 ч.)			
1	1	Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу.	
2	2	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.	
3	3	Кулинарное путешествие по России.	
4	4	Что можно приготовить, если выбор ограничен.	
Физическое и психическое саморазвитие. (10 ч.)			
5	1	Что такое здоровье. Что такое эмоции.	
6	2	Чувства и поступки. Стресс.	
7	3	Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий.	
8	4	Зависимость. Умей сказать – нет. Как сказать – нет.	
9	5	Почему вредной привычке ты скажешь – нет. Волевое поведение.	
10	6	Алкоголь – ошибка. Алкоголь - сделай свой выбор.	
11	7	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	
12	8	Что мы знаем о курении. Скажи сигарете – нет!	
13	9	Мальчишки и девчонки. Мы разные, но похожие.	
14	10	Моя семья. Родители и дети.	
Повторение. Нестандартные уроки. (3 ч.)			
15	1	День здоровья.	
16	4	Чистота и здоровье.	
17	3	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!» - праздник отчёт	
Всего:			17 ч.