

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пустомержская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к основной образовательной программе

**Рабочая программа**

**По внеурочной деятельности спортивного направления**

**Учебного курса**

**«Здоровей-ка»**

**для обучающихся 1- 4 классов**

**Учителя:**

**Гончарова Р. В.- высшая квалификационная категория**

**Колбасова Т .В.- высшая квалификационная категория**

**Макарова Е. И. – первая квалификационная категория**

**Моргунова С. Н. - первая квалификационная категория**

**2020 г.**

## **Оглавление**

1. Планируемые результаты освоения учебного курса.
2. Содержание курса внеурочной деятельности.
3. Тематическое планирование.

## 1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

## 2. Содержание программы.

### 1 год обучения «Первые шаги к здоровью»:

#### Тема 1. Личная гигиена.

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене.

#### Тема 2. Физическое развитие младшего школьника.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни». Рост и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы влияющие на рост и вес человека. Личная гигиена и здоровье.

#### Тема 3. Правильная осанка.

Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки

#### Тема 4. Охрана здоровья.

Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

### 2 год обучения «Путешествие по тропе здоровья»

#### Тема 1. Моё здоровье в моих руках.

Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 2 класса.

Составление и запись своего режима дня.

#### Тема 2. Питание и здоровье.

Правила здорового питания.

Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

#### Тема 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Разработка комплекса утренней зарядки.

#### Тема 4. Спорт это здорово!

Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Тема 5. Первая помощь.

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Элементарные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них.

### 3 год обучения «Быть здоровым — значит быть счастливым»

#### Тема 1. Вредные привычки.

Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь и наркотики не только разрушают твоё здоровье, но и твою жизнь.

Тема 2. Организм человека.

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость.

Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами. Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Тема 3. Азбука закаливания.

Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Воздушные ванны. Умывание и обливание холодной водой.

Тема 4. Чистота - залог здоровья.

Гигиена одежды и обуви. Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия «экология жилища».

Тема 5. Моя безопасность.

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Правила поведения с незнакомыми людьми. Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека. Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист.

### 4 год обучения «Здоровье - твоё главное богатство»

Тема 1. Живые организмы и их влияние на здоровье.

Знакомство с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.



Съедобные и ядовитые грибы. Лекарственные растения Кубани.

Тема 2.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

Тема 3.Культура здорового образа жизни.

Культура поведения человека. Этикет. Правила поведения за столом. Правила здорового питания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств.

Тема 4. Спорт в жизни людей.

Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр .История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

Тема 5.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье”.

### 3. Тематическое планирование.

*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.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 2 час в неделю, 66 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	8	2	6	праздник
II	Питание и здоровье	10	6	4	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	14	6	8	Викторина
IV	Я в школе и дома	12	6	6	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	8	2	6	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	6	2	4	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	4	4	Диагностика
	Итого:	66	27	38	

**2 класс**  
**«Если хочешь быть здоров»**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 2 часа в неделю(68ч)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	8	2	6	КВН
II	Питание и здоровье	10	6	4	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	14	6	4	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	12	6	6	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	8	2	6	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	8	4	4	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	4	4	Диагностика
	Итого:	68	32	36	

**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.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(68 ч).

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	8	2	3	праздник
II	Питание и здоровье	10	6	4	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	14	6	8	
IV	Я в школе и дома	12	6	6	
V	Чтоб забыть про докторов	8	2	6	
VI	Я и моё ближайшее окружение	8	4	4	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	4	4	Диагностика
	Итого:	68	32	36	

**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.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 2 часа в неделю (68 ч)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	8	2	6	Круглый стол
II	Питание и здоровье	10	6	4	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	14	8	6	Викторина
IV	Я в школе и дома	12	6	6	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	8	2	6	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	8	4	4	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	4	4	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	68	32	36	