

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №218»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

начального общего образования

«Уроки Здоровья»

(название учебного курса)

(спортивно-оздоровительное направление)

1-4 класс

(параллели, классы, где реализуется программа)

Программа составлена в соответствии с ФГОС НОО и является частью ООП НОО

Составитель / Разработчик: Прохоренко Т.Г.

учитель высшей квалификационной категории

(ФИО, должность, квалификационная категория)

2021-2022 учебный год

Планируемые результаты освоения курса «Уроки здоровья»

Личностные результаты:

- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
- установка на здоровый образ жизни: формирование желания быть здоровым душой и телом; стремиться сохранить своё здоровье, применяя знания и умения.
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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;
- освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- освоение доступных способов изучения объектов природы и общества, а именно: наблюдение, измерение, опыт, сравнение, классификация.

Содержание курса

Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

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.

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.

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.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при использовании 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.

Виды деятельности : наглядный, словесный, практический.

Наглядный метод:

Просмотр фильмов, слайдов, презентаций. Рассматривание наглядного материала. Экскурсии, наблюдения, целевые прогулки.

Словесный метод:

Чтение стихотворений; беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов. Ответы на вопросы педагога, детей. Сообщение дополнительного материала. Рассказы детей по схемам, иллюстрациям, моделирования сказок. Разбор житейских ситуаций.

Практический метод:

Проведение игр: дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки. Проведение викторин и конкурсов. Проведение экскурсий различной направленности.

Формы проведения занятий разнообразны: занятия в классе и на природе, уроки – путешествия, игры, викторины.

Практические занятия включают решение кроссвордов по теме занятия, задач по ОБЖ, деловые контрольные с применением игровых технологий.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Физкультминутки проводятся тут же, в классе, и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Они органически сочетаются с усвоением нового материала, но при этом не только не отвлекают от учения, а наоборот, способствуют интенсификации умственной работы.

Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Профилактика заболеваний у младших школьников	14
1	<i>Знакомство с докторами Здоровья.</i>	
2	<i>Друзья Вода и Мыло</i>	
3	<i>Забота о глазах.</i>	

4	Уход за ушами.	
5	Уход за зубами.	
6	Чтобы зубы были здоровыми.	
7	Как сохранить улыбку красивой.	
8	Уход за руками и ногами.	
9	Забота о коже	
10	Надежная защита организма.	
11	Если кожа повреждена	
12	Как следует питаться.	
13	Здоровая пища для всей семьи	
14	Как сделать сон полезным.	
	Человек и его здоровье	9
15	Как настроение?	
16	Настроение после школы.	
17	Поведение в школе.	
18	Я – ученик.	
19	Вредные привычки.	
20	Мышцы, кости и суставы.	
21	Осанка – стройная спина	
22	Как закаляться. Обтирание и обливание.	
23	Как правильно вести себя на воде.	
	Я выбираю движение	10
24	Игры и упражнения на воде.	
25	Игра «Брось предмет в цель»:	
26	Эстафета «Быстрее, пожар!»	
27	Хороводная игра «Зайка».	
28	Расту здоровым. Воспитать себя.	
29	В стране Здоровячков.	
30	Работа с пословицами о здоровье.	
31	Повторение правил здоровья	
32	Повторение правил здоровья	
33	Повторение правил здоровья	
	Итого:	33

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Профилактика заболеваний у младших школьников	10
1	Почему мы боеем.	1
2	Признаки болезни..	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает сам себе.	1
5	Здоровый образ жизни.	1
6	Какие врачи нас лечат..	1
7	Инфекционные болезни.	1
8	Прививки от болезней.	1
9	Какие лекарства мы выбираем	1
10	Домашняя аптечка.	1
	Человек и его здоровье	23
11	Отравление лекарствами.	1

12	<i>Пищевые отравления</i>	1
13	<i>Если солнечно и жарко</i>	1
14	<i>Если на улице дождь и гроза.</i>	1
15	<i>Опасность в нашем доме.</i>	1
16	<i>Как вести себя на улице.</i>	1
17	<i>Вода – наш друг.</i>	1
18	<i>Чтобы огонь не причинил вреда.</i>	1
19	<i>Чем опасен электрический ток.</i>	1
20	<i>Травмы.</i>	1
21	<i>Укусы насекомых..</i>	1
22	<i>Что мы знаем про собак и кошек.</i>	1
23	<i>Отравление ядовитыми веществами</i>	1
24	<i>Как помочь себе при тепловом ударе.</i>	1
25	<i>Как уберечься от мороза.</i>	1
26	<i>Растяжение связок и вывих костей.</i>	1
27	<i>Переломы.</i>	1
28	<i>Если ты ушибся или порезался.</i>	1
29	<i>Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.</i>	1
30	<i>Укусы змей.</i>	1
31	<i>Расти здоровым.</i>	1
32	<i>Воспитай себя.</i>	1
33	<i>Воспитай себя.</i>	1
34	Я выбираю движение	1
	Итого:	34

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Спешим делать добро	5ч
1	<i>Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие</i>	
2	<i>Учимся думать.</i>	
3	<i>Спеши делать добро.</i>	
4	<i>Поможет ли нам обман.</i>	
5	<i>Неправда, ложь в пословицах и поговорках.</i>	
	Человек и его поступки	21ч
6	<i>Надо ли прислушиваться к советам родителей.</i>	
7	<i>Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.</i>	
8	<i>Все ли желания выполнимы.</i>	
9	<i>Как воспитать в себе сдержанность.</i>	
10	<i>Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.</i>	
11	<i>Как отучить себя от вредных привычек.</i>	
12	<i>Я принимаю подарок.</i>	
13	<i>Я дарю подарки.</i>	
14	<i>Как следует относиться к наказаниям.</i>	
15	<i>Как нужно одеваться.</i>	
16	<i>Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.</i>	
17	<i>Как вести себя, когда что-то болит.</i>	
18	<i>Как вести себя за столом. Сервировка стола.</i>	

19	<i>Правила поведения за столом.</i>	
20	<i>Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.</i>	
21	<i>Как вести себя в транспорте и на улице.</i>	
22	<i>Как вести себя в театре, кино, школе.</i>	
23	<i>«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.</i>	
24	<i>Умеем ли мы разговаривать по телефону.</i>	
25	<i>Что делать, если не хочется в школу.</i>	
26	<i>Чем заняться после школы.</i>	
	Как доставить радость людям	8ч
27	<i>Что такое дружба. Как выбрать друзей.</i>	
28	<i>Кто может считаться настоящим другом.</i>	
29	<i>Как доставить радость родителям.</i>	
30	<i>Если кому-нибудь нужна твоя помощь.</i>	
31	<i>«Спешите делать добро».</i>	
32	<i>Огонек здоровья</i>	
33	<i>Путешествие в страну здоровья.</i>	
34	<i>Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».</i>	
Итого:		34

4 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Человек и его здоровье	9ч
1	<i>Что такое здоровье</i>	1
2	<i>Наше здоровье. Что такое эмоции</i>	1
3	<i>Наше здоровье. Чувства и поступки</i>	1
4	<i>Наше здоровье. Стресс</i>	1
5	<i>Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать</i>	1
6	<i>Учимся находить причину и последствия событий</i>	1
7	<i>Учимся уметь выбирать</i>	1
8	<i>Я принимаю решение. Что зависит от моего решения?</i>	1
9	<i>Я отвечаю за свое решение</i>	1
	Профилактика пагубных привычек младших школьников	12ч
10	<i>Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении</i>	
11	<i>Почему некоторые привычки называют вредными. Зависимость</i>	
12	<i>Умей сказать «нет»</i>	
13	<i>Как сказать «нет»</i>	
14	<i>Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ</i>	
15	<i>Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения</i>	
16	<i>Помоги себе сам. Волевое поведение</i>	
17	<i>Злой волшебник – алкоголь</i>	
18	<i>Алкоголь – ошибка</i>	
19	<i>Алкоголь – сделай выбор</i>	
20	<i>Злой волшебник – наркотик</i>	
21	<i>Наркотик – тренинг безопасного поведения</i>	
	Я выбираю здоровье!	13ч
22	<i>Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки</i>	
23	<i>Моя семья</i>	
24	<i>Дружба</i>	

25	<i>День здоровья</i>	
26	<i>Умеем ли мы правильно питаться</i>	
27	<i>Я выбираю кашу</i>	
28	<i>Чистота и здоровье</i>	
29	<i>Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули»</i>	
30	<i>Чистота и порядок (продолжение путешествия)</i>	
31	<i>Будем делать хорошо и не будем плохо</i>	
32	<i>КВН «Наше здоровье»</i>	
33	<i>Урок-праздник «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»</i>	
34	<i>Будем здоровы!</i>	
Итого:		34