

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 14»
протокол № 1
«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 14»
_____ Гарбарт О.Н.
приказ № 231
от «30» августа 2019 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Уроки здоровья»**

**Программа рассчитана для детей 1-4 классов
Срок реализации 4 года**

Автор составитель:
Исаева Ю.В., учитель начальных классов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 14» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы

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 обучающегося, 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 освоения программы

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

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) 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; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

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

11) 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;

12) 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;

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

14) 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;

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

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1-й год обучения

Раздел 1. Будем бегать, прыгать и играть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Раздел 2. Что нужно для здоровья?

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Раздел 3. Основы безопасности

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

2-й год обучения

Раздел 1. Будем бегать, прыгать и играть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Раздел 2. Что нужно для здоровья?

Настроение в школе и дома. Поведение в школе. Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух - большая ценность для человека. Профилактика кариеса. Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Работа над проектом по теме «Азбука витаминов». Если хочешь быть здоров – закаляйся! Гигиена тела и души. Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».

Раздел 3. Основы безопасности

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

3-й год обучения

Раздел 1. Будем бегать, прыгать и играть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Раздел 2. Что нужно для здоровья?

Азбука питания. Вредные привычки. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Глаза – главные помощники человека. Упражнения для глаз. Работа над проектом по теме «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».

Раздел 3. Основы безопасности

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

4-й год обучения

Раздел 1. Будем бегать, прыгать и играть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Раздел 2. Что нужно для здоровья?

Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Основные виды травм у детей школьного возраста. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга. Первая медицинская помощь при кровотечении. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). Работа над проектом по теме «Секреты здоровья». Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».

Раздел 3. Основы безопасности

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения

в быту. Правила поведения в природе.

Формы организации и виды деятельности

Форма организации учебных занятий по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная; по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (экскурсии).

Основные формы занятий: соревнования, викторины, игры, игра - путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, памятки, экскурсии, мероприятия, деловая и ролевая игры.

Содержание программы «Уроки здоровья» предполагает следующие виды деятельности: составление режима дня, устные ответы на вопросы, рисование иллюстраций, участие в коллективном диалоге, практическая работа, самостоятельная работа, словесное рисование, создание листовок, составление правил личной гигиены, работа с пословицами и поговорками, отгадывание загадок, разгадывание кроссвордов, моделирование схем, составление таблиц, разучивание игр, анализ ситуаций, чтение и работа по содержанию рассказов, работа по таблице и т.д.

Тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Будем бегать, прыгать и играть	6
2	Что нужно для здоровья?	14
3	Основы безопасности	13
	ИТОГО	33

2-й год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Будем бегать, прыгать и играть	6
2	Что нужно для здоровья?	15
3	Основы безопасности	14
	ИТОГО	35

3-й год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Будем бегать, прыгать и играть	6
2	Что нужно для здоровья?	15
3	Основы безопасности	14
	ИТОГО	35

4-й год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Будем бегать, прыгать и играть	6
2	Что нужно для здоровья?	15
3	Основы безопасности	14
	ИТОГО	35