

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
городского округа Заречный
«Средняя общеобразовательная школа. №6»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № _____
от _____
20__ г.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР
_____ (Черняева Е.В.)

УТВЕРЖДЕНА
приказ № _____ от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
с 1 по 4 класс
с 2016 по 2020 год

Составила:
Щербакова Светлана Геннадьевна
учитель 1 квалификационной категории

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Школа здоровья».

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Школа здоровья» 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 «Школа здоровья» 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 книге (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 .

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.

К концу 1 года обучения у учащихся будут сформированы:

- основные правила гигиены;
- правила рационального питания;
- основы организации труда и отдыха;
- способы управления своим поведением;
- меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде;
- о пользе витаминов.

Учащиеся научатся:

- применять на практике правила ухода за своим телом;
- рационально организовывать свое рабочее время и досуг;
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях;
- применять на практике меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде.

К концу 2 года обучения у учащихся будут сформированы:

- основные причины и признаки распространенных детских болезней;
- названия специальностей некоторых врачей, направления их работы;
- значение прививок, лекарственных средств;
- как избежать отравлений и как оказать первую помощь;
- как оказать первую помощь при обморожении, тепловом ударе, травме, ушибе или порезе, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос;
- меры предосторожности при общении с животными.

Учащиеся научатся:

- оказывать первую помощь в случае обморожения, теплового удара, травмы, ушиба или пореза, попадания инородных тел в глаз, ухо, нос;
- применять на практике правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте, на воде, с огнем, при общении с животными.

К концу 3 года обучения у учащихся будут сформированы:

- понятие «вредные привычки» и методы борьбы с ними;
- как относиться к наказаниям;
- элементарные правила сервировки стола и поведения за столом;
- как дарить и принимать подарки;
- как воспитывать в себе уверенность, умение слушать и слышать других, умение вежливо общаться, оказывать помощь.

Учащиеся научатся:

- применять на практике методы борьбы с вредными привычками;
- дарить и принимать подарки;
- применять на практике правила поведения за столом;
- вежливо общаться со старшими и сверстниками, оказывать необходимую посильную помощь нуждающимся.

К концу 4 года обучения у учащихся будут сформированы:

- значение понятий «здоровье», «эмоции», «чувства», «поступки»;
- как помочь себе сохранить здоровье;
- об опасности для организма в случае приема алкоголя, наркотиков или табакокурения;
- о пользе спорта для растущего организма.

Учащиеся научатся:

- принимать решения (в соответствии с возрастом) и отвечать за них;
- общаться в коллективе;
- применять на практике изученные правила гигиены;
- рационально распределять свое рабочее и свободное время;
- вести здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Дружи с водой.

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов. **Практические занятия** Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.

2. Забота о глазах.

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практические занятия Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

3. Уход за ушами.

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха. **Практические занятия** Самомассаж ушей.

Опыт «Звучащий предмет»

4. Уход за зубами.

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой.

Практические занятия Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов».

Оздоровительная минутка.

5. Уход за руками и ногами

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

Практические занятия Игра-соревнование «Кто больше?». Динамический час. Конкурс знатоков пословиц и поговорок.

6. Забота о коже.

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей. **Практические занятия** Игра «Угадай-ка». Опыты «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждениях кожных покровов.

7. Как следует питаться.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу! **Практические занятия** Занятие-обсуждение по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье». Упражнения «Деревце», «Гора».

8. Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна. **Практические занятия** Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать»

9. Настроение в школе. Беседа «От чего зависит настроение». **Практические занятия** Динамический час Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе».

10. Настроение после школы.

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение». **Практические занятия** Анкетирование «Любишь – не любишь» Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

11. Поведение в школе.

Правила поведения в школе «Я – ученик» **Практические занятия** Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

12. Вредные привычки.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. **Практические занятия** Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

13. Мышцы, кости и суставы.

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!». Правила для поддержания правильной осанки.

Практические занятия Упражнения с мышцами. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Динамический час.

14. Как закаляться. Обтирание и обливание.

Если хочешь быть здоров - закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Практические занятия Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

15. Как правильно вести себя на воде.

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы) **Практические занятия**

Подвижные игры «Море волнуется», «Гуси-лебеди», «Совушка»

16. Народные и подвижные игры.

Просмотр слайдов и лекция о народных подвижных играх. **Практические занятия**

Разучивание игр «Городки», «Салки», «Русская лапта»

17. Итоговое занятие.

Утренник «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Почему мы бодем.

Причина болезни. Признаки болезни. **Практические занятия** Тест «Твое здоровье». Игра-соревнование «Кто больше?». Практикум «Как помочь больному»

2. Кто и как предохраняет нас от болезней?

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

Практические занятия Тест «Умешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки. Оздоровительная минутка.

3. Кто нас лечит.

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром. **Практические занятия** Динамический час. Валеологический самоанализ.

4. Прививки от болезней.

Инфекционные болезни. О прививках. **Практические занятия**

Игра-соревнование «Кто больше?». Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка». Игра «Полезно-вредно»

5. Что нужно знать о лекарствах.

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка. **Практические занятия** Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

6. Как избежать отравлений.

Отравление лекарствами. Пищевые отравления. **Практические занятия** Игра-соревнование «Кто ответит правильно?». Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка

7. Безопасность при любой погоде.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. **Практические занятия**

Игра «Полезно - вредно». Динамический час.

8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. **Практические занятия** Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет».

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практическая работа: измерение частоты пульса.

9. Правила безопасного поведения на воде.

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде. **Практические занятия** Динамический час. Викторина «Водоёмы нашей местности»

10. Правила обращения с огнем.

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре. **Практические занятия** Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

11. Как уберечься от поражения электрическим током.

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Практические занятия Первая помощь пострадавшему. Игра «Валеологический светофор»

12. Травма.

Как уберечься от порезов, ушибов, ссадин. Как оказать первую помощь. **Практические занятия** Практикум по теме. Динамический час.

13. Предосторожности при общении с животными.

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак.

Правила обращения с животными. Укус змеи и первая помощь.

Практические занятия Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам» Игра «Самый внимательный»

14. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом

Признаки пищевого отравления. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

15. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.

Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты обжегся или обморозился.

Практические занятия Игра «Валеологический светофор». Практикум «Помоги себе сам»

16. Первая помощь при травмах.

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

Практические занятия Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Если в глаз, ухо или нос попал посторонний предмет.

Практические занятия Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

19. Сегодняшние заботы медицины.

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. **Практические занятия**

Динамический час. Тест «Оцени себя сам»

20. Итоговое занятие

Анкетирование «Кто мы есть?» Игра «Валеологический светофор»

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Чего не надо бояться.

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся. **Практические занятия** Анализ стихотворения Э. Успенского «Академик Иванов». Практическое занятие: «Нарисуй свой страх»

2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

Беседа с активным слушанием «Спешите делать добро». **Практические занятия** Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле. Иллюстрирование пословиц.

3. Почему мы говорим неправду.

Поможет ли нам обман? «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.

Практические занятия Практическая работа со словарем С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведова. Анализ ситуации (рассказ Л. Толстого «Косточка»). Оздоровительная минутка.

4. Почему мы не слушаемся родителей.

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. **Практические занятия** Встреча с психологом. Анализ рассказа М. Горького «Воробьишко». Игра «Пожелания себе»

5. Надо уметь сдерживать себя.

Твои желания. Как воспитать в себе сдержанность. **Практические занятия** Интерпретация пословиц и крылатых выражений. Чтение по ролям стихотворения А. Барто «Девочка-ревушка». Динамический час. Практикум по теме ««Не хочу» и «Нужно»

6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.

Как отучить себя от вредных привычек. **Практические занятия** Игра «Давай поговорим». Игра «Доскажи словечко». Командная игра «Придумай загадку»

7. Как относиться к подаркам?

Как принимать подарки. Как дарить подарки. **Практические занятия** Игра «Закончи предложение». Анализ и разыгрывание ситуаций по теме. Игра «Выбери ответ»

8. Как следует относиться к наказаниям

Наказание – как средство воспитания. **Практические занятия** Анализ ситуации (Стихотворение Э. Мошковской «В обиде») Динамический час.

9. Как нужно одеваться

Твоя одежда. **Практические занятия** Игры «Кто больше», «Правильный ответ», «Закончи фразу». Оздоровительная минутка.

10. Как вести себя с незнакомыми людьми.

Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука личной безопасности. **Практические занятия** Практикум по теме (проигрывание ситуаций). Викторина «Герои сказок»

11. Как вести себя, если что-то болит.

Что такое боль. **Практические занятия** Кроссворд по теме. Игра «Закончи фразу»

12. Как вести себя за столом.

Сервировка стола. Правила поведения за столом. **Практические занятия** Практическая работа: сервировка стола. Кроссворд «Аппетит». Практикум по теме «Обед».

13. Как вести себя в гостях.

Ты идешь в гости. «Вредные советы» Г. Остера. **Практические занятия** Игры «Закончи предложение», «Гости на пороге». Динамический час.

14. Как вести себя в общественных местах.

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе. **Практические занятия** Игра «Выбери правильный ответ». Практикум «Мы - пассажиры»

15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.

Умеем ли мы вежливо общаться и разговаривать по телефону? **Практические занятия** Игры «Комплимент», «Телефон». Динамический час.

16. Что делать, если не хочется в школу?

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам». **Практические занятия** Игра «Закончи предложение». Конкурс рисунков на асфальте «Школа моей мечты».

17. Чем заняться после школы.

Как организовать свой досуг. **Практические занятия** Стихотворный монтаж. «О свободном времени». Игра «Давай поговорим». Динамический час.

18. Как выбирать друзей.

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба?», «Как выбирать друзей» **Практические занятия** Игры «Хочу быть...», «Продолжи предложение», «Любит – не любит». Оздоровительная минутка «Солнышко».

19. Как помочь родителям.

Как доставить родителям радость. **Практические занятия** Игры «Если бы я был взрослым...», «Комплимент»

20. Как помочь больным и беспомощным?

Если кому-то нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Практические занятия Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты». Лексическая работа с пословицами и поговорками о добре.

21.Итоговое занятие. Беседа по изученным темам (обобщение знаний) **Практические занятия** Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни». Огонек «Путешествие в Страну Здоровья»

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Наше здоровье.

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Практические занятия Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Продолжи предложение», «Твое имя», «Кто больше».Оздоровительная минутка.

2. Как помочь сохранить себе здоровье.

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. **Практические занятия** Тренинг безопасного поведения. Игры «Почему это произошло?», «Назови возможные последствия событий». Динамический час.

3. Что зависит от моего решения.

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение. **Практические занятия** Упражнение «Зеркало». Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Б.Заходера. Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони», «Давай поговорим».

4. Злой волшебник табак.

Что мы знаем о курении. **Практические занятия** С.Михалков.«Как Медведь трубку нашел» (Инсценировка).Игры «Волшебный стул», «Да и Нет». Динамический час.

5. Почему некоторые привычки называются вредными.

Зависимость. Умей сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я выбираю спорт! **Практические занятия** «Я умею выбирать» (тренинг безопасного поведения). Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?», «Зеркало и обезьяна», «Продолжи предложение». Упражнение «Дерево».

6. Помоги себе сам.

Беседа «Волевое поведение». **Практические занятия** Игры «Сокровища сердца», «Дерево решений».Динамический час.

7. Злой волшебник алкоголь.

Алкоголь – ошибка. Сделай свой выбор. **Практические занятия** Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игры «Выбери ответ», «Список проблем»

8. Злой волшебник наркотик.

Беседа «Наркотик – смерть». **Практические занятия** Мой выбор (тренинг безопасного поведения). Игры «Пирамида», «Дерево решений». Просмотр видеофильма об алкоголизме и наркомании.

9. Мы одна семья.

Мальчишки и девчонки. Моя семья. **Практические занятия** Игры «Противоположность», «Давай поговорим». Выставка рисунков «Наш класс», «Моя семья». Праздник «Мама, папа, я - спортивная семья».

10. Повторение.

Умеем ли мы правильно питаться? Чистота и здоровье. Первая помощь при повреждениях кожи. Как нужно одеваться. Этикет. Поведение в школе. О вредных привычках. Дружба. Семья. **Практические занятия**«Откуда берутся грязнули?» (игра-путешествие). «День здоровья». Урок-КВН «Наше здоровье». Совместный поход с родителями.

Тематическое планирование

№	Темы	количество часов
1 класс		
1	Дружи с водой	
2	Забота о глазах	
3	Уход за ушами	
4	Уход за зубами	
5	Уход за руками и ногами	
6	Забота о коже	
7	Как следует питаться	
8	Как сделать сон полезным?	
9	Настроение в школе	
10	Настроение после школы	
11	Поведение в школе	
12	Вредные привычки	
13	Мышцы, кости и суставы	
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	
15	Как правильно вести себя на воде	
16	Народные и подвижные игры	
17	Итоговое занятие.	
	Всего	33
2 класс		
1	Почему мы боеем	
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	
3	Кто нас лечит	
4	Прививки от болезней	
5	Что нужно знать о лекарствах	
6	Как избежать отравлений	
7	Безопасность при любой погоде	
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	
9	Правила безопасного поведения на воде	
10	Правила общения с огнем	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	
12	Травма.	
13	Предосторожности при обращении с животными.	
14	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	
15	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	
16	Первая помощь при травмах	
17	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	
18	Сегодняшние заботы медицины	
19	Итоговое занятие	
	Всего	34
3 класс		
1	Чего не надо бояться	
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	
3	Почему мы говорим неправду	
4	Почему мы не слушаемся родителей	

5	Надо уметь сдерживать себя	
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	
7	Как относиться к подаркам	
8	Как следует относиться к наказаниям	
9	Как нужно одеваться	
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	
11	Как вести себя, когда что-то болит	
12	Как вести себя за столом	
13	Как вести себя в гостях	
14	Как вести себя в общественных местах	
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	
16	Что делать, если не хочется в школу	
17	Чем заняться после школы	
18	Как выбрать друзей	
19	Как помочь родителям	
20	Как помочь больным и беспомощным	
21	Повторение	
	Всего	34
	4 класс	
1	Наше здоровье	
2	Как помочь сохранить себе здоровье	
3	Что зависит от моего решения	
4	Злой волшебник табак	
5	Почему некоторые привычки называются вредными	
6	Помоги себе сам	
7	Злой волшебник алкоголь	
8	Злой волшебник наркотик	
9	Мы одна семья	
10	Повторение	
	Всего	34
	Итого	135 ч