

**«Верхне - Грунская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области**

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения начальных классов
Протокол от «30» августа 2021 года
№ 1

Руководитель методического
объединения: Чулкова С.А.Чулкова

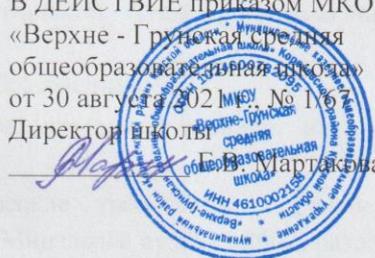
РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МКОУ «Верхне - Грунская
средняя общеобразовательная
школа»

Протокол от 30 августа 2021 г., № 1
Председатель педагогического совета
Каменева Т.С.Каменева

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
ВР С.А.Рузаева
от «30» августа 2021 года

**УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА
В ДЕЙСТВИЕ** приказом МКОУ
«Верхне - Грунская средняя
общеобразовательная школа»
от 30 августа 2021 г., № 16
Директор школы Мартынова



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

**Рабочая программа
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Здоровячок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

Спортивно-оздоровительное

(наименование курса, направление)

1 год

(срок реализации программы)

7-8 лет

(возраст обучающихся)

Составитель: Кабылова
Мария Владимировна

с. Верхняя Груня
2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности «Здоровячок» являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- О недопустимости перегрузок учащихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Данная программа по спортивно-оздоровительному направлению рассчитана на обучающихся 7-8 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 33 часа (1 год).

Актуальность программы: Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и

лично ориентированный подход. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цель программы: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровячок»

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятиях.
- 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.

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).

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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации и виды деятельности
<p>Тема 1. Причины болезни. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.</p> <p>Тема 2. Признаки болезни. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»</p> <p>Тема 3. Как здоровье? Игра – соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье». Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».</p> <p>Тема 4. Как организм помогает себе. Повторение причин болезни. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».</p> <p>Тема 5. Здоровый образ жизни. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора. Свежий Воздух.</p> <p>Тема 6. Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.</p> <p>Тема 7. Инфекционные болезни. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в</p>	<p>В процессе оценки достижения планируемых результатов будут использованы разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция, тестовые материалы, проекты, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения).</p> <p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 8. Прививки от болезней.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем.

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Тема 10. Домашняя аптечка.

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Тема 11. Отравление лекарствами.

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сам! Практическая работа.

Тема 12. Пищевые отравления.

Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 13. Если солнечно и жарко.

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...». Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помогите себе сам!»

Тема 14. Если на улице дождь и гроза.

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам!

Тема 15. Опасность в нашем доме.

Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...». Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 16. Как вести себя на улице.

Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 17. Вода – наш друг.

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 18. Как уберечься от мороза.

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда.

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем

питания;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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

опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 20. Чем опасен электрический ток.

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 21. Травмы.

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 22. Укусы насекомых.

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помогите себе сам. Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек.

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 24. Отравление ядовитыми веществами.

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлениях.

Тема 25. Отравление угарным газом.

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помогите себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 26. Как помочь себе при тепловом ударе.

Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 27. Растяжение связок и вывих костей.

Повторение «Какие бывают травмы». Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа.

Тема 28. Переломы.

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа.

Тема 29. Если ты ушибся или порезался.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помогите себе сам! Практическая работа.

Тема 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 31. Укусы змей.

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.

<p>Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.</p> <p>Тема 32. Расти здоровым. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.</p> <p>Тема 33. Итоговое занятие. «Я выбираю движение». Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!».</p>	
--	--

Воспитательная работа

Воспитательная работа – это воспитательная деятельность, направленная на организацию среды и управление различными видами деятельности обучающихся для решения задач гармоничного развития личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Всероссийский открытый урок "ОБЖ" (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций).	01.09.2021
2	Неделя безопасности дорожного движения.	26-29.09.2021
3	Всероссийский открытый урок " ОБЖ" приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации.	04.10.2021
4	День Героев Отечества.	09.12.2021
5	День защитника Отечества.	22.02.2022
6	Всероссийский открытый урок "ОБЖ" (приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны).	01.03.2022
7	Международный день человека с синдромом Дауна (классные часы).	21.03.2022
8	Всемирный день здоровья.	07.04.2022
9	День космонавтики Гагаринский урок "Космос-это мы".	12.04.2022
10	День местного самоуправления.	21.04.2022
11	Всероссийский открытый урок "ОБЖ "(день пожарной охраны).	29.04.2022
12	День победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.	09.05.2022
13	Международный день семьи.	15.05.2022
14	Международный день защиты детей.	01.06.2022
15	День России.	12.06.2022
16	День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны.	22.06.2022

Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Причина болезни.	1	01.09.2021		
2	Признаки болезни.	1	08.09.2021		
3	Как здоровье?	1	15.09.2021		
4	Как организм помогает себе сам.	1	22.09.2021		
5	Здоровый образ жизни.	1	29.09.2021		
6	Какие врачи нас лечат.	1	06.10.2021		
7	Инфекционные болезни.	1	13.10.2021		

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
8	Прививки от болезней.	1	20.10.2021		
9	Какие лекарства мы выбираем.	1	10.11.2021		
10	Домашняя аптека.	1	17.11.2021		
11	Отравление лекарствами.	1	24.11.2021		
12	Пищевые отравления.	1	01.12.2021		
13	Если солнечно и жарко.	1	08.12.2021		
14	Если на улице дождь и гроза.	1	15.12.2021		
15	Опасность в нашем доме.	1	22.12.2021		
16	Как вести себя на улице.	1	12.01.2022		
17	Вода - наш друг.	1	19.01.2022		
18	Как уберечься от мороза.	1	26.01.2022		
19	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	02.02.2022		
20	Чем опасен электрический ток.	1	09.02.2022		
21	Травмы.	1	16.02.2022		
22	Укусы насекомых.	1	02.03.2022		
23	Что мы знаем про собак и кошек.	1	09.03.2022		
24	Отравление ядовитыми веществами.	1	16.03.2022		
25	Отравление угарным газом.	1	30.03.2022		
26	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	06.04.2022		
27	Растяжение связок и вывих костей.	1	13.04.2022		
28	Переломы.	1	20.04.2022		
29	Если ты ушибся или порезался.	1	27.04.2022		
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1	04.05.2022		
31	Укус змеи.	1	11.05.2022		
32	Расти здоровым.	1	18.05.2022		
33	Итоговое занятие. «Я выбираю движение».	1	25.05.2022		