

Рассмотрено на
заседании педагогического совета
Протокол № 7 от 30.08.2022г.

Утверждаю
Директор школы Л.Ю.Мортова
Приказ № 137-ос от 31.08.2022г



Рабочая программа

курса занятий, направленных на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии (в том числе организация занятий в школьных театрах, школьных музеях, школьных спортивных клубах „ *Мое здоровье* “).

Уровень образования – начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов 135 часов

Учитель : Пантелеева Г.В.

Программа разработана в соответствии :

- 1.Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СО « Санаторная школа-интернат г.Калининска»
- 2.ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНОГО ГРАФИКА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления кружка «Моё здоровье» составлена на основе методического пособия «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя» авт. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов.

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в общем объеме 168 учебных часов, в неделю 1 час:

1 класс – 33 часа,

со 2 – 4 класс – по 34 часа в каждом классе.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 33 часа в год,

2-4 классы - 34 часа в год.

Цель:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

2. Содержание учебного предмета, курса

1 класс	Общее кол-во часов
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».	4 часа
Дорога к доброму здоровью. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Правила здоровья. Памятка.	
Здоровье в порядке- спасибо зарядке.	
В гостях у Мойдодыра. Беседа по стихотворению «Мойдодыр».	
Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	
Раздел 2. Питание и здоровье	5 часов
Питание – необходимое условие для жизни человека. Игра «Продолжи сказку».	
Культура питания. Золотые правила питания.	
Здоровая пища для всей семьи. Игра «Угадайка».	
«Красный, жёлтый, зелёный»- Викторина.	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках	7 часов
Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. Игра «Полезно - вредно»	

Полезные и вредные продукты. Игра «Полезно – вредно».	
Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	
Как обезопасить свою жизнь. Разыгрывание ситуации.	
Спортивная викторина_ «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	
В здоровом теле здоровый дух. Викторина.	
Подвижные игры. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка».	
Раздел 4. Я в школе и дома.	6 часов
Мой внешний вид –залог здоровья. Беседа.	
Зрение – это сила. Беседа об органах зрения. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».	
Осанка – это красиво.Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	
Весёлые переменки.Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	
Чтобы уши слышали. Игра «Испорченный телефон»	
Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим. Игра-викторина	
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов	5 часов
“Хочу остаться здоровым”. Игра – соревнование «Кто больше знает?».	

Вкусные и полезные вкусы. Игра «Хорошо-плохо».	
<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	
«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Круглый стол.	
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение	3 часа
Моё настроение . Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	
Вредные и полезные привычки. Игра «Да - нет».	
“Я б в спасатели пошел”.	
Ролевая игра	
Раздел 7.. «Вот и стали мы на год взрослей»	3 часа
Опасности летом (просмотр видео фильма)	
Первая доврачебная помощь.	
Чему мы научились за год. Диагностика	
Итого:	33 часа

2 класс

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».	4 часа
Что мы знаем о ЗОЖ.	
Тест «Твоё здоровье»	
Весёлые перемены.	
Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	
Игра «Вставь словечко».	
В гостях у Мойдодыра. Правила гигиены тела.	
Я хозяин своего здоровья.	

КВН	
Раздел 2. Питание и здоровье	5 часа
Правильное питание – залог здоровья . Игра «Угадайка».	
Культура питания. Этикет. Игра «Можно или нельзя».	
Игра – путешествие в страну Правильного питания. «Что даёт нам море».	
Викторина.	
Светофор здорового питания.	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках	7 часов
Сон и его значение для здоровья человека. Игра по гигиене сна «Плохо– хорошо».	
Закаливание в домашних условиях. Игра- соревнование «Кто больше знает?».	
Подвижные игры на свежем воздухе	
Иммунитет. Разучивание игры «Не зевай!»	
Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
Спорт в жизни ребёнка. Игра-викторина.	
Слагаемые здоровья. КВН	
Раздел 4. Я в школе и дома	6 часов
Я и мои одноклассники. Упражнение «Азбука волшебных слов.	
Почему устают глаза? Правила бережного отношения к зрению.	

Гигиена позвоночника. Сколиоз. Подвижная игра «Заподня».	
Шалости и травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах).	
«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
Умники и умницы. Викторина	
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов	4 часа
Причины болезни. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп».	
Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	
Подвижные игры на свежем воздухе.	
Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Игра – соревнование «Кто больше знает?».	
Раздел 6 .Я и моё ближайшее окружение	4 часа
Мир эмоций и чувств. Игра «Светофор здоровья».	
Я – ученик. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	
Вредные привычки. Игра «Да - нет».	

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»	4 часа
Я и опасность. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме.	
Чем и как можно отравиться. Игра «Полезно – вредно».	
Первая помощь при отравлении. Игра – соревнование «Кто больше знает?»	
Наши успехи и достижения. Диагностика	
Итого	34 часа
3 класс	
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».	4 часа
«Здоровый образ жизни, что это?» Тест «Ваше здоровье»	
Личная гигиена. Игра «Рифмы».	
В гостях у Мойдодыра. Конкурс "Здоровье"	
Игра-путешествие «Остров здоровья»	
Раздел 2. Питание и здоровье	5 часов
Игра «Смак».	
Правильное питание –залог физического и психологического	

здоровья. Конкурс загадок	
Вредные микробы. Сказка о микробах.	
Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра – соревнование «Кто больше знает?»	
«Чудесный сундучок». КВН	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках	7 часов
Труд и здоровье Подвижная игра «Западня».	
Наш мозг и его волшебные действия. Игра «Закончи предложения».	
Как воспитать в себе сдержанность. Беседа «Что такое каприз?».	
Игра-викторина «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».	
Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	
Экскурсия «Природа – источник здоровья».	
Викторина «Моё здоровье в моих руках».	
Раздел 4. Я в школе и дома	6 часов
Мой внешний вид – залог здоровья. Игра «Светофор здоровья».	
«Бесценный дар- зрение». Беседа об органах зрения. Игра «Полезно – вредно».	

<p>Гигиена правильной осанки.</p> <p>Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. Подвижная игра.</p>	
<p>Чтобы уши слышали.</p> <p>Игра «Испорченный телефон».</p>	
<p>Сон – лучшее лекарство.</p> <p>Игра по гигиене сна «Плохо– хорошо».</p>	
<p>«Спасатели , вперёд!»</p> <p>Практическая работа в группах.</p>	
<p>Раздел 5.Чтоб забыть про докторов</p>	4 часа
<p>Движение это жизнь.</p> <p>Игра-викторина.</p>	
<p>Веселые старты «Дальше, быстрее, выше».</p>	
<p>Причины болезни.</p> <p>Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»</p>	
<p>Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков).</p>	
<p>Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение</p>	4 часа
<p>Мир моих увлечений..</p> <p>Игра «Светофор здоровья».</p>	
<p>Вредные привычки и их профилактика.</p> <p>Конкурс рисунков.</p>	
<p>Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.</p> <p>Спектакль</p> <p>А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».</p>	

В мире интересного. Игра-викторина.	
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»	4 часа
Я и опасность. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме.	
Лесная аптека на службе человека. Загадки о лекарственных травах.	
Игра «Не зная броду, не суйся в воду». КВН	
Чему мы научились и чего достигли. Диагностика.	
Итого:	34 часа
4 класс	
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».	4 часа
«Здоровье и здоровый образ жизни». Игра «Светофор здоровья».	
Правила личной гигиены. Творческое задание «Здоровье – это...»	
Физическая активность и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.	
Как познать себя. Игра «Твоё имя».	
Раздел 2. Питание и здоровье	5 часов
Питание необходимое условие для жизни человека. Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин».	

Здоровая пища для всей семьи. Игра «Угадай сказку».	
Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Игра «Отгадай - ка».	
Секреты здорового питания. Рацион питания	
КВН «Богатырская силушка»	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках	7 часов
Домашняя аптечка. Игра «Светофор здоровья».	
«Мы за здоровый образ жизни». Конкурс рисунков.	
Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	
«Береги зрение с молодую». Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	
Как избежать искривления позвоночника. Игры на свежем воздухе – «Мяч в воздухе» и др.	

<p>Что такое дружба? Как дружить в школе?</p> <p>Игра «Кто больше знает?».</p>	
<p>Мода и школьные будни.</p> <p>Игра «Давай поговорим».</p>	
<p>Делу время , потехе час.</p> <p>Игра - викторина</p>	
<p>Мальчишки и девчонки.</p> <p>Игра «Противоположности».</p>	
<p>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов</p>	4 часа
<p>Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.</p> <p>Игра-викторина</p>	
<p><u>День здоровья</u></p> <p>«За здоровый образ жизни»</p>	
<p>«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.</p>	
<p>Чистота и здоровье.</p> <p>Игра «Три движения».</p>	
<p>Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение</p>	4 часа
<p>Размышление о жизненном опыте.</p>	
<p>Вредные привычки и их профилактика.</p> <p>Игра «Выбери правильный ответ».</p>	
<p>Школа и моё настроение. Упражнение «Азбука волшебных слов».</p>	
<p>В мире интересного. Игра – викторина.</p>	
<p>Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»</p>	4 часа

Я и опасность. Игра «Светофор здоровья». Игра «Мой горизонт».	
КВН «Наше здоровье»	
Будем здоровы. Игра «Письма».	
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Диагностика.	
Итого	34 часа

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы кружка «Чемпион» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного курса

1 класс

Ученик научится:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня. факторы, влияющие на здоровье человека;
- распознавать причины некоторых заболеваний;
- распознавать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.

Ученик получит возможность научиться:

- различению видов закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правил закаливания организма; влияния закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- рассказывать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- различать основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

2 класс

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с

окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

3 класс

Формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, полезные привычки, и т.д.)

4 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы кружка «Мое здоровье» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Дети должны научиться:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

должны знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.