

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

| | | |
|--|--|---|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Кузьмина В.В. Протокол № 1 от 30.08.2022 г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.</p> | <p>«Утверждено» Директор МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова _____ Цой О.Е. Приказ № 265 от 30.08. 2022 г.</p> |
|--|--|---|



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Культура здоровья»
для учащихся 4 а класса

Артёменко Т.Ю.
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Цель: Воспитание здорового образа жизни

Задачи:

- * помочь ребёнку познать природу межличностных отношений, природу окружающей среды, открыть себя в этом мире и найти своё место в нём
- * подготовить младшего школьника к вхождению в социум
- * сформировать у школьника осознанное волевое поведение
- * развивать общую культуру ребёнка
- * обучать практическим упражнениям, помогающим заботиться о здоровье.
- * учить правильному отдыху.

I раздел.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Культура здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Требования к результатам

Личностные:

У обучающегося сформируется:

- положительное отношение к школе, одноклассникам;
- правильное отношение к своему здоровью и здоровью других людей;
- ориентация на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

Метапредметные:

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу;
- осуществлять пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- учить различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- устанавливать причинно-следственные связи в той или иной ситуации;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- высказывать собственное мнение и позицию;

Предметные

Обучающийся научится:

некоторым видам игр, способствующих сбережению здоровья

II раздел.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа кружка «Культура здоровья» для учащихся 4 классов, по 1 часу в неделю (34 часа).

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Секреты 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. Лекарственные растения. 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.

Попрыгать, поиграть

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

Профилактика детского травматизма

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

| № п/п | Тема раздела | Форма | Уровень Ожидаемый воспитательный результат |
|--------------|---------------------|----------------------|---|
| 1 | Секреты здоровья | беседа | <i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| | | рассказ | <i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| | | работа над проектом | <i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| | | викторина | <i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| | | игра в сети Интернет | <i>III уровень</i> Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия. |
| | | просмотр | <i>I уровень</i> |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------------|--|
| | | фильма | Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| | | выполнение упражнений | I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| 2 | Попрыгать, поиграть | подвижные игры | II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| | | спортивные игры, эстафеты | II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| 3 | Профилактика детского травматизма | беседа | I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| | | рассказ | I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| | | экскурсия | II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| | | просмотр фильма | I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| | | игра | II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного |

| | | | |
|--|--|------------------------|--|
| | | | отношения к социальной реальности в целом. |
| | | моделирование ситуации | II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |

III раздел. Тематическое планирование.

| дата | № п/п | Тема | Количество часов | | |
|------|-----------------|--|------------------|----------|-----------|
| | | | Всего | Теория | Практика |
| | | Раздел «Секреты здоровья» | 10 | | 10 |
| | 1,2 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 2 | – | 2 |
| | 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 | | 1 |
| | 4,5 | Сам себе доктор. Су-Джок терапия. | 2 | | 2 |
| | 6,7,8 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | 3 | – | 3 |
| | 9,10 | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья». | 2 | – | 2 |
| | | Раздел «Попрыгать, поиграть» | 11 | – | 11 |
| | 11-18 | Подвижные игры. | 8 | – | 8 |
| | 19,20 | Спортивные игры и эстафеты. | 2 | – | 2 |
| | 21 | Игры разных народов. | 1 | – | 1 |
| | | 2. Правила пожарной безопасности | 4 | 4 | |
| | 22,23 | Как вести себя во время пожара в школе. | 2 | 2 | |
| | 24,25 | Азбука пожарной безопасности. | 2 | 2 | |
| | | 3. Правила поведения в быту | 2 | 1 | 1 |
| | 26,27 | Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. | 2 | 1 | 1 |
| | | 4. Правила поведения в природе | 7 | 3 | 4 |
| | 28,29 | Как уберечься от укусов насекомых. | 2 | 1 | 1 |
| | 30,31 | Как уберечься от ушибов и переломов. | 2 | 1 | 1 |
| | 32 | Правила безопасности во время грозы. | 1 | 1 | – |
| | 33,34 | Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 2 | – | 2 |
| | Итого 34 | Итого | 34 | 8 | 26 |