

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора



Петухова Л.И.

РАССМОТРЕНО

На заседании  
педагогического совета  
школы

Протокол № 8 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.Н. Миренков

Приказ № 89-од от 30.08.2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности по  
спортивно-оздоровительному направлению  
**«Школа здоровья»**  
2019 – 2020 учебный год  
1 класс (33ч)

Составитель:

**Викентьева Валентина Ивановна,**  
воспитатель, соответствие  
занимаемой должности

д.Гоголевка  
2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
ДЛЯ 1 КЛАССА  
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Планируемые образовательные результаты освоения предмета, курса  
(ФГОС)**

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Метапредметные</b>	<p><b>Регулятивные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.</li><li>• Проговаривать последовательность действий на занятии.</li><li>• Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.</li><li>• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.</li><li>• Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.</li></ul> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</li><li>• Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</li><li>• Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 и схематических рисунков).</li> </ul> <p>Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</li> <li>• Слушать и понимать речь других.</li> <li>• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</li> <li>• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</li> <li>• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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;</li> <li>• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.</li> </ul> <p>Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.</p>
<p><b>Предметные</b></p>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.</li> <li>• Специальные упражнения при плоскостопии.</li> <li>• Правила ухода за кожей.</li> <li>• Органы пищеварения.</li> <li>• Золотые правила питания, полезные продукты.</li> <li>• Правила здорового сна, хорошего настроения.</li> </ul>

- Правила для поддержания правильной осанки.
- Признаки здорового и закаленного человека.
- Правила безопасности на воде.
- Правила хорошего тона.
- Задачи оздоровительных пауз.
- Вопросы физического и духовного здоровья.
- Вопросы гигиены и питания, закаливания, строения человека и др.

**Учащиеся должны уметь:**

- Правильно умываться, мыть зубы, чистить уши.
- Специальные упражнения при плоскостопии (катание валика, хождение босиком, массаж стопы и др.).
- Следить за кожей, ногтями.
- Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.
- Правильно ложиться спать.
- Соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Выполнять правила для поддержания правильной осанки.

**Ученик научится:** использовать

- правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам
- правила питания, полезные продукты.
- правила ухода за кожей.
- Правила здорового сна, хорошего настроения.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Признаки здорового и закаленного человека.
- Правила безопасности на воде.
- применять специальные упражнения при плоскостопии, правила хорошего тона.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- соблюдать в повседневной жизни нормы и правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам, правила ухода за кожей, правила питания, правила здорового сна, хорошего настроения, правила для поддержания правильной осанки.
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## Содержание учебного предмета, курса

Раздел / тема	часы	Содержание
<p><b>Секреты здоровья</b>                      От улыбки хмурый день светлей                      Что такое здоровье.                      Основные компоненты здоровья.                      Режим дня.                      Утренняя зарядка.                      Утренняя зарядка.                      Сон – лучшее лекарство. Если нарушается сон.                      Что такое личная гигиена?                      Для чего нужна вода?                      Советы доктора Воды. Наши друзья: Вода и Мыло.                      Глаза – главные помощники человека.                      Гимнастика для глаз. Болезни глаз. Как их предупредить                      Чтобы уши слышали.                      Слух – большая ценность для человека.                      Что такое зубы и почему они есть? Почему болят зубы.                      Чтобы зубы были здоровыми                      «Рабочие инструменты»</p>	<p><b>28</b></p>	<p>Встреча с доктором Улыбка. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Беседа о здоровье, о компонентах здоровья, о факторах, влияющих на здоровье.                      Режим дня- что это такое? Почему необходимо соблюдать режим дня.                      Составление режима дня первоклассника.                      Зачем делать утреннюю гимнастику? Как влияет утренняя гимнастика на состояние всего организма человека. Комплекс утренней гимнастики.                      Почему человеку необходим сон. Нарушение сна: причины, последствия.                      Польза здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон.                      Беседа о пользе воды для организма. Знакомство с советами доктора Воды.                      Проводится анализ ситуации “Грязнуля”. Обсуждение вопроса: Как надо правильно мыть руки?                      Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка.) Проводится опыт по изменению размера зрачка. Выполнение оздоровительной минутки “Гимнастика для глаз”.                      Слух – большая ценность для человека. Проводится опыт по установлению слуховой чувствительности. Изучается строение уха (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Выполнение оздоровительной минутки “Самомассаж ушей”.                      Зуб – это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум “чистка зубов”.                      Проведение бесед о “рабочих инструментах” человека. Знакомство с пословицами и поговорками, в которых говорится о пользе рук и ног.</p>

<p>человека. Зачем человеку кожа  .Если кожа повреждена. Забота о коже. Гигиена кожи.  Скелет – наша опора.  Осанка – стройная спина.  Питание – необходимое условие для жизни человека.  Здоровая пища для всей семьи.  Самые полезные продукты .  Что такое вредные привычки?  Лекарства в лесу.  Викторина «Секреты здоровья».</p>		<p>Проведение практических занятий по определению плоскостопия, по срезанию ногтей. Выполнение специальных упражнений при плоскостопии. Беседа по теме. Изучение строения кожи (эпидерма, сальные железы, поры, потовые железы...). Проведение опыта по проверке чувствительности. Знакомство с правилами ухода за кожей. Проведение оздоровительной минутки: “Солнышко”, “Этюд души”. Проводится практикум “Первая помощь при ранах, ожогах”.</p> <p>Беседа по теме. Объяснение при помощи рисунков, что такое скелет, череп, грудная клетка, мышцы, суставы. Выполнение упражнений по укреплению мышц, по определению силы мускулов. Знакомство с оказанием первой помощи при повреждении мышц и костей.</p> <p>Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды.)</p> <p>Беседа по теме. Проведение анализа разных ситуаций. Знакомство с помощью наглядных пособий о вреде табака, алкоголя, наркотика. Разыгрывание ситуаций.</p> <p>Обобщающие занятия «Доктора здоровья».</p> <p>Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.</p>
<p><b>Попрыгать, поиграть.</b>  Подвижные игры.  Спортивные игры и эстафеты.</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. Игра «Знаешь ли ты правила?» «Придумай правила».</p> <p>«Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня», «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» «Лапта»</p>

**Формы и методы работы:**

- тематические занятия
- игра, игра-рассуждение, викторина
- подвижные игры на свежем воздухе
- беседы, конкурсы

**Форма подведения итогов:** интеллектуальная подвижная игра

**Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Секреты здоровья</b>	<b>28</b>
<b>2</b>	<b>Попрыгать, поиграть</b>	<b>5</b>
<b><i>Итого</i></b>		<b>33</b>

