

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 2 р.п. Новоспасское
(МОУ СШ № 2 р.п. Новоспасское)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(Спортивно – оздоровительное направление)

Планета «Здоровье»

(научное объединение)

4 года

(срок реализации)

7 – 10 лет

(возраст обучающихся)

Шурутина

Наталья Геннадьевна

(ф.и.о. учителя, составителя)

р. п. Новоспасское, 2016 год

1.Пояснительная записка.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Здоровье школьников находится в прямой зависимости от условий обучения, питания, двигательной активности, правильного чередования нагрузки и отдыха, условий семейного воспитания. Здоровье каждого человека определяется, с одной стороны, соотношением внутренних и внешних воздействий на организм, с другой – возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, усиливая воздействие полезных для здоровья факторов.

Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих формирование экологической культуры, сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Данная программа разработана на основе «Основной образовательной программы начального общего образования для общеобразовательных учреждений, работающих по системе «Начальная инновационная школа».- (Н.Е.Скрипова.-М.: ООО «Русское слово-учебник», 2013)

Программа соответствует требованиям ФГОС НОО(п.19.7), сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12.
- 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.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Реализация программы предусматривает выполнение следующих **задач:**

- сформировать представление об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- обучить правилам безопасного поведения в окружающей среде и простейшим умениям поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- формировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;
- научить делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать навык позитивного коммуникативного общения.

Цели и задачи достигаются через средства и **методы обучения**:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, проекты; групповая работа, практическая работа, экскурсии, индивидуальный подход к ребёнку.

Данная программа строится **на принципах**:

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 35 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество учащихся составляет 15-20 человек.

2. Примерное программное содержание по классам

Ступень образования	Содержательные линии
1 класс	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни. Системные знания об окружающем его мире в соответствии с его возрастом и способностями;
2 класс	Мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения. Навыки психологической разгрузки при взаимодействии с миром природы;
3 класс	Осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни,

	правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.формированию экологического восприятия и сознания общественной активности;
4 класс	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета. Поведение и деятельность людей с точки зрения их экологической допустимости. Оздоровление окружающей природной среды, улучшение качества жизни.

Планируемые результаты:

К личностным результатам обучающихся относятся:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию в сфере здоровья и безопасности, экологической культуры;
- сформированность мотивации к познанию закономерностей формирования и сохранения здоровья человека;
- сформированность представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- наличие ценностно-смысловых установок на здоровый и безопасный образ жизни;
- активная позиция в отношении сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- внутренняя позиция при самостоятельном выборе стиля поведения в повседневной и экстремальной ситуации.

К межпредметным результатам относятся:

- освоенные на базе одного, нескольких или всех учебных предметов базовых учебных действий (познавательные, регулятивные, личностные и коммуникативные), позволяющие сохранять здоровье в процессе обучения и других видах деятельности;
- усвоенные межпредметные понятия, формирующие целостное представление о человеке, его здоровье, культуре здорового и безопасного образа жизни, нормах поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как фактора, способствующего развитию ребенка и достижению планируемых результатов общего образования.

К предметным результатам относятся:

- освоенный опыт специфической для данного учебного предмета деятельности по получению нового знания в области экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, а также система основополагающих элементов научного знания в сфере здоровья и безопасности, лежащая в основе современной научной картины мира;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире на основе наблюдений в природе, постановки опытов и т.д.;
- овладение основами грамотного поведения в природе и социуме, правил безопасного образа жизни;
- использование знаний о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.

Программа формирования экологической культуры обеспечивает формирование ценностных ориентиров к здоровью и здоровому образу жизни через урочную и внеурочную деятельность, а также систему внеклассной работы с обучающимися, а именно:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях, способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, здоровьесбережения, простых элементов спортивной подготовки;

- составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, соблюдения санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;
- получение навыков личной гигиены, рационального использования природных факторов, экологически грамотного питания;
- получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости физического, психического, психологического, нравственного и социального здоровья личности;
- получение знаний о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- понимание значения занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта для укрепления своего здоровья.

3. Учебно-тематический план.

1 класс. (33 часа).

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Из них практическое.
1.	Я – неповторимый человек.	1ч.	
2.	Кто тебя окружает.	1ч	
3.	Для чего люди общаются?	1ч	
4.	Режим дня.	1ч	
5-7	Я в школе и дома	3ч	2ч
8.	Мир вокруг нас.	1ч	
9	Путешествие в осень.	1ч	+
10	Путешествие за капелькой воды.	1ч	
11	Умывание и купание.	1ч	+
12.	«Бал витаминов»	1ч	
13.	«Бал витаминов» (рисунки полезных овощей и фруктов)	1ч	+
14	«Королевство зубной щётки»	1ч	+
15.	Уход за зубами.	1ч.	+
16	Умеем ли мы правильно питаться?»	1ч.	
17	Как сделать сон полезным.	1ч.	
18.	Путешествие в зимнюю сказку. (Экскурсия в парк)	1ч	+
19-20	Как закаляться. Обтирание, обливание.	2ч.	
21	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. (Подвижные игры)	1ч.	+

22	«Палочка - игралочка», «Задорный обруч»,	1ч	+
23	Как правильно вести себя на воде.	1ч.	
24	Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре.	1ч.	
25	«В здоровом теле здоровый дух» (Конкурс рисунков)	1ч	+
26-28	Растения – наши друзья. Сад на подоконнике. Зелёная аптека.	3ч	2ч
29	Игровое занятие. Мы – друзья природы.	1ч	+
30-31	Лесная аптека на службе у человека.	2ч	1ч
32-33	Занятия по безопасности во время летних каникул. «Ура! Скоро каникулы!»	2ч	+

К концу 1-го класса у учащихся должны быть сформированы следующие представления:

- что человек часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;
- правила поведения в природе;
- знать части своего тела и их функции;
- что человек узнаёт мир с помощью органов чувств,
- что такое общение и какова его роль в жизни человека;
- знать правила хорошего тона;
- способы выражения приветствия, прощания, благодарности;
- свой режим дня;
- гигиенические требования к организации сна;
- культуру питания;
- правила гигиены полости рта;
- сформировать полезные привычки;

Учащиеся должны уметь:

- использовать в своей речи вежливые слова;
- соблюдать правила поведения в школе;
- выполнять правила поведения за столом во время еды;
- вести наблюдения в природе под руководством руководителя кружка.

2 класс. (35часов)

№ темы	Тема занятия	Кол-во часов	Из них практические
1.	Зачем ходить в школу?	1ч.	

2,3.	Откуда я родом?	2ч.	
4-5	Что такое экология? Организм и окружающая среда.	2ч.	1ч
6.	Моё будущее.	1ч.	
7.	Настроение плохое и хорошее.	1ч.	
8-9.	В гости к осени.	2ч.	1ч
10	Общение.	1ч.	
11-12	Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.	2ч.	1ч
13	Почему мы болеем.	1ч.	
14-15	Что мы знаем о ЗОЖ. (Беседа. Рисунки)	2ч.	1ч
16	Правильное питание – залог здоровья.	1ч.	
17	Как избежать отравлений.	1ч	
18	Профилактика простудных заболеваний. Советы доктора Пилюлькина.	1ч.	
19	Закаливание в домашних условиях.	1ч.	
20.	«Природа –источник здоровья». «У природы нет плохой погоды».	1ч.	
21-24	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения.	4ч.	2ч
25-26	Что вокруг нас может быть опасным. (безопасность в быту)	2ч.	1ч
27	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1ч.	
28	День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»	1ч.	
29.	Правила безопасного поведения на воде.	1ч.	
30.	Защита от насекомых. Предосторожность при общении с животными.	1ч.	
31.	«Если солнечно и жарко». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»	1ч.	+
32.	Первая помощь при травмах.	1ч.	+
33	В мире интересного. Загадки природы.	1ч.	

34	Игры.	1ч	1 ч.
35	« Ура! У нас каникулы!» (безопасность во время каникул)	1ч.	

К концу учебного года дети должны узнать:

- значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;
- правила гигиены;
- правила поведения в природе;
- понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «гигиена»

Уметь:

- выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище
- соблюдать режим дня;
- придерживаться правил поведения в природе;
- применять на практике полученные знания и навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни

3 класс. (35часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Из них практи- ческие
1.	Я продолжаю расти.	1ч.	
2.	«Ребята, давайте жить дружно».	1ч.	
3.	Подвижные игры.	1ч.	
4-5.	Здоровье в саду и на грядке.	2ч.	
6.	Режим дня. Практикум «Составление режима дня».	1ч.	+
7-8.	Уроки Доктора – природы.	2ч.	+
9.	«Профилактика лечения-в бесконечности движения». Составление комплекса зарядки».	1ч.	=
10-11.	«Компьютер-друг или враг». Зарядка для глаз. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	2ч.	1ч
12.	Секреты красивой осанки.	1ч.	+
13-14.	Вредные привычки.	2ч.	
15-16.	« По одежке встречают...»Правила этикета.	2ч.	1ч
17	Почему у каждого человека есть Родина?	1ч.	
18.	Игровой мини-тренинг невербального общения "Как понимать друг друга без слов».	1ч.	+
19.	Как настроение? Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».	1ч.	
20.	Подвижные игры по выбору детей.	1ч.	
21.	Культура моей семьи и я.	1ч.	
22.	Конкурс рисунков «Моя семья».	1ч	
23.	Поведение в общественных местах, в гостях.	1ч.	
24.	Экскурсия в краеведческий музей.	1ч	1ч.
25-27.	Первая помощь при ушибах, ожогах, отравлениях, вывихах, тепловых ударах, обморожениях и т.д.	3ч	1ч.
28.	Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека. Прогулка в природу «Весенняя палитра природы».	1ч.	+
29.	Лекарственные растения под охраной человека.	1ч.	+
30.	Пешеход и водитель. Викторина «Пешеходный ринг».	1ч.	
31	Умей организовать свой досуг	1ч	

К концу 3 года обучения

Должны знать:

- как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело;
- что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга;
- как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек;
- как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться;
- как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом;
- как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения;
- что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом;
- как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.
- Основы экологической культуры;
- Значение природы для человека

Должны уметь:

- общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках;
- избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей;
- уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек;
- уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание;
- одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли;
- уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе;
- уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг;
- выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.
- Выполнять правила личной гигиены
- Проводить поисково-исследовательскую деятельность под руководством руководителя кружка.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Из них практические
-------	--------------	--------------	---------------------

1.	Что такое здоровье? Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	1ч.	
2.	Духовно – нравственное здоровье человека	1ч.	
3.	О дружбе мальчиков и девочек.	1ч.	
4.	Опасная дружба.	1ч.	
5.	Что такое эмоции? Чувства и поступки.	1ч.	
6.	«У природы нет плохой погоды» Экскурсия в осенний парк.	1ч.	
7.	Учимся думать и действовать. Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»	1ч.	
8.	Умей сказать НЕТ. Профилактика наркомании, алкоголя и табакокурения.	1ч.	
9.	Конкурс плакатов « Мы выбираем –ЗОЖ»	1ч.	+
10	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» Игры на свежем воздухе.	1ч	+
11	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	1ч	
12.	Чистота и здоровье. Праздник чистоты с Мойдодыром.	1ч	
13.	Работоспособность и утомление. Режим дня.	1ч.	
14.	Разговор о правильном питании». «Вкусные и полезные вкусоности».	1ч	
15.	Витамины в саду или на грядке. Проекты блюд из овощей и фруктов.	1ч.	+
16.	Как работает сердце.	1ч.	
17.	Двигательная активность – залог здоровья.	1ч	
18.	Кожа – зеркало здоровья. Профилактика кожных заболеваний	1ч.	
19.	Глаз – главный помощник человека. Гигиена зрения.	1ч.	
20-22.	Наши органы чувств.	3ч.	
23.	« За здоровьем – в «Зелёную аптеку».	1ч.	
24.	Экологическая этика. «Сбережём нашу планету»	1ч	

25-26	Здоровье человека и окружающая среда.	2ч.	1ч
27.	Я – юный исследователь.	1ч.	+
28-29	Защита проектов. «Здоровье планеты – здоровье человечества».	2ч.	2ч.
30	Игры на свежем воздухе.	1ч	+
31	«Здравствуй, Весна-красна.» Экскурсия в парк.	1ч	+
32-33	«Знаем правила движения как таблицу умножения»	2ч	1ч
34	Праздник в городе «Здоровейске»	1ч	
35	Итоговое занятие.	1ч	

Обучающиеся должны знать:

- части тела, основные органы и системы своего организма;
- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- основные правила безопасного поведения на улице, на воде, в школе и дома;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи и милиции);
- меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- меры профилактики нарушений осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;
- пословицы, поговорки и загадки, подчеркивающие важность здоровья.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс упражнений, гимнастики;
- соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
- выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;
- бережно относиться к природному окружению (растениям, животным и т.д.), ухаживать за комнатными растениями, подкармливать птиц;

- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
- использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.

Данный уровень знаний, умений и навыков на протяжении всей программы расширяется и углубляется.

4.Используемая литература:

1. Основная образовательная программа начального общего образования для общеобразовательных учреждений, работающих по системе «Начальная инновационная школа». Н.Е.Скрипова.-М.: ООО «Русское слово-учебник», 2013
2. Александрова, Ю. Н. Юный эколог Текст /Ю. Н. Александрова, Л. Д. Ласкина, Н.В. Николаева. – Волгоград: Учитель, 2010
3. Плешаков, А. А. Великан на поляне или первые уроки экологической этики Текст /А. А. Плешаков. – М.: Просвещение, 2009.
4. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
5. «Основы здорового образа жизни» 1-4.-Учебное пособие для 1-4 кл. общеобразовательных

учреждений. М.: «Русское слово» - 2014

Цифровые образовательные ресурсы

[easyen.ru>load/klassnye...zdorovyj_obraz_zhizni/171](#)
[zavuch.info>uploads/methodlib/2012/1/7/Крыжок.doc](#)