

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с.Серёгово

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Утверждаю

Директор школы

/Литвиненко О.В.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

(спортивно – оздоровительное направление)

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

1 – 4 классы

Уровень образования: начальное общее

Составители:

Пономарева Е.Ю.

Маковий Н.А.

(Ф.И.О. учителя-составителя программы)

2020г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Основное содержание обучения.
3. Планируемые результаты.
4. Тематическое распределение количества часов.
5. Список учебно-методической литературы

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа «Школа здоровья» разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ» № 273 от 29.12.2012 г., Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241; от 22 сентября 2011 г. № 2357; от 18 декабря 2012 г. № 1060; от 29 декабря 2014 г. № 1643), СанПиНом, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

-Федеральным законом от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,  
-Гигиеническими требованиями к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.); основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «СОШ» с. Серёгово, на основе примерных программ по учебным предметам

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.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;

- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Программа реализуется в течение 4 лет. По каждому разделу программы выделяются теоретические и практические занятия. Занятия проводятся во второй половине дня.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по Здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

#### **Задачи:**

- организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий.
- формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- обеспечить вариативное использование правил ЗОЖ в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

**Количество часов: всего -136** часов, по 34ч каждый год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Категории участников:** обучающиеся 1-4 классов.

## 2. Основное содержание обучения.

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.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

### **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### **Основные разделы программы:**

- **«В здоровом теле - здоровый дух!»**

В своей работе педагог ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

- **«Красный. Желтый. Зеленый»**

Одним из системообразующих компонентов учебно-воспитательной работы является профилактика и предупреждение детского дорожного транспортного травматизма (ДДТТ).

Цель: обучение младших школьников правилам поведения, обеспечивающим сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, транспорта. Важно, чтобы у каждого учащегося сформировалась жизненно важная потребность не только в изучении, но и соблюдении Правил Дорожного движения.

Направление	Виды деятельности	Работа в классе			
		1 год	2 год	3 год	4 год
В здоровом теле - здоровый дух!»	<p>- познакомиться с правилами личной гигиены и основами здорового образа жизни;</p> <p>- заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>- выявить экологические проблемы сельского поселения;</p> <p>- применять полученные знания в повседневной жизни.</p>	<p><b>«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»:</b></p> <p>а) беседы о значении и способах закаливания, предупреждении инфекционных болезней, простейших правилах поведения заболевшего;</p> <p>б) вводится понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Рассматриваются главные правила здорового образа жизни: «Соблюдай чистоту», «Правильно</p>	<p><b>«Поговорим о правильном питании»:</b></p> <p>а) беседы о гигиене питания; о питательных веществах: белках, жирах, углеводах, витаминах;</p> <p>б) практическая работа по изучению содержания питательных веществ в различных продуктах (по информации на упаковках)</p> <p><b>Итог:</b> <b>Конкурс рисунков «Меню второклассника, здоровое и любимое»</b></p>	<p><b>«Здоровье человека - его важнейшее богатство»:</b></p> <p>а) составление режима дня ученика начальных классов;</p> <p>б) беседы о значении физического труда и физкультуры для развития скелета и укрепления мышц.</p> <p><b>Итог: Праздник «Путешествие в Здоровейск»</b></p>	<p><b>Экология сельского поселения</b></p> <p>а) знакомство с экологической обстановкой в микрорайоне школы, в сельском поселении;</p> <p>б) участие в работе школьного научного общества «Экоград».</p> <p><b>Итог: Проект «Защити себя сам»</b></p>

		<p>питайся», «Сочетай труд и отдых».</p> <p>«Больше двигайся», «Не заводи вредных привычек»;</p> <p>в) упражнения в оказании первой помощи при небольших повреждениях кожи.</p> <p><b>Итог: Праздник «В гостях у Мойдодыра!»</b></p>			
<p><b>Красный.</b> <b>Желтый.</b> <b>Зеленый»</b></p>	<p><b>1 класс:</b></p> <p>1.Найти место пешеходного перехода на улице.</p> <p>2.Самостоятельно идти по тротуару и обочине, по безопасному пути от дома до школы.</p> <p><b>2 класс:</b></p> <p>1.Применять на практике основные правила перехода проезжей части.</p> <p>2.Выбрать безопасный маршрут к другу, в</p>	<p><b>Занятия в Школе юного пешехода</b></p> <p><b>Тема года «Азбука улицы»</b></p> <p><b>Тематика занятий:</b></p> <p>1. Мы идем в школу.</p> <p>2. Наша улица. Город, поселок, деревня, где мы живем.</p> <p>3.Это должны знать все.</p> <p>4.Наши верные</p>	<p><b>Занятия в Школе юного пешехода</b></p> <p><b>Тема года «Школа пешехода приглашает в Автоград»</b></p> <p><b>Тематика занятий:</b></p> <p>— Основные правила поведения учащихся на улице, дороге.</p> <p>— Безопасный</p>	<p><b>Занятия в Школе юного пешехода</b></p> <p><b>«Знай правила движения как таблицу умножения!»</b></p> <p><b>Тематика занятий:</b></p> <p>1. Забота государства о безопасности дорожного движения.</p>	<p><b>Занятия в Школе юного пешехода</b></p> <p><b>Тема года «Мы – ЮИДовцы!»</b></p> <p><b>Тематика занятий:</b></p> <p>1. Повторение пройденного за три года обучения в Школе Юного пешехода.</p> <p>2. Встреча с отрядом юных инспекторов движения школы.</p> <p>3. История развития</p>

<p>магазин.</p> <p><b>3 класс:</b></p> <p>1. Пользоваться общественным транспортом.</p> <p>2. Переходить проезжую часть дороги после выхода из автобуса.</p> <p><b>4 класс:</b></p> <p>1. Правильно вести себя, оказавшись в экстремальных ситуациях на проезжей части дороги.</p> <p>2. Пользоваться общественным транспортом.</p> <p>3. Самостоятельно выбрать безопасный путь движения в той или иной местности.</p>	<p>друзья.</p> <p>5. Мы знакомимся с дорожными знаками.</p> <p>6. Где можно играть.</p> <p>7. Мы - пассажиры</p> <p>9. На загородной дороге</p> <p>10. Мы учимся соблюдать правила движения.</p> <p><b>Итог: Праздник «Азбуку дорожную каждому знать положено!»</b></p>	<p>путь домой.</p> <p>3. Элементы улиц и дорог.</p> <p>4. Сигналы светофора и регулировщика.</p> <p>5. Правила перехода улиц и дорог.</p> <p>6. Перекрестки и их виды. Поведение пешеходов на перекрестках.</p> <p>7. Дорожные знаки.</p> <p>8. Обязанности пассажиров.</p> <p>9. Правила перехода улицы при выходе из транспортных средств.</p> <p><b>Итог: КВН «Знатоки ПДД»</b></p>	<p>2. Перекрестки и их виды.</p> <p>Дорожная разметка.</p> <p>3. Сигналы для регулирования дорожного движения.</p> <p>4. Дорожные знаки и их группы.</p> <p>5. Правила перехода улиц и дорог.</p> <p>6. Тормозной путь транспортных средств.</p> <p>7. Виды транспортных средств.</p> <p>8. Настольные игры по правилам дорожного движения.</p> <p>9. Игры и соревнования по</p>	<p>автомобильного транспорта и проблемы безопасного движения.</p> <p>4. Закрепление знаний сигналов светофора и регулировщика.</p> <p>Предупредительные сигналы транспортных средств.</p> <p>5. Дорожные знаки и их группы. История возникновения и развития дорожных знаков.</p> <p>6. Дорожная разметка и ее предназначение.</p> <p>7. Пропаганда правил дорожного движения среди учащихся начальных классов.</p> <p>8. Общие требования к водителям велосипедов.</p> <p>9. Игры и соревнования по</p>
---	---	--	--	--



				<p>правилам безопасного поведения на улицах и дорогах. <b>Итог: Праздник «Знай правила движения как таблицу умножения!»</b></p>	<p>правилам безопасного поведения учащихся на улицах и дорогах.</p> <p>10. Встреча с сотрудниками ГИБДД и ДПС. <b>Итог: Праздник «Посвящение в ЮИДовцы»</b></p>
--	--	--	--	---	---

### Пути реализации программы

- Игры – путешествия
- Беседы
- Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений)
- Утренники и праздники
- Подвижные игры, спортивные соревнования.
- Устные журналы
- Практические занятия с использованием знаний правил личной гигиены, правил дорожного движения
- Встречи с медицинскими работниками
- Санитарные рейды
- Организация санитарного уголка
- Организация «веселых перемен»
- Экскурсии (учебные, тематические)
- Однодневные походы выходного дня

### **Формы работы:**

- Индивидуальная (творческая деятельность)
- Групповая (лекторий «Расти здоровым», КВН, устные журналы, викторины, практические занятия, тренинги, экскурсии)
- Проектная деятельность

### **3. Планируемые результаты.**

#### **Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Познавательные:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах, будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### 3. Тематическое распределение количества часов

*1 год обучения - (34 часа)*

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Ауди т.	Внеауд.
	<b>«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»- 17ч</b>		
1	Советы доктора Воды.	1	
2	Друзья Вода и Мыло.		1

3	Глаза – главные помощники человека.	1	
4	Подвижные игры, посвященные осенним праздникам земледельческого календаря		1
5	Чтобы уши слышали.	1	
6	Чтобы зубы были здоровыми.	1	
7	Подвижные игры, посвященные осенним праздникам земледельческого календаря		1
8	Кожа человека и ее здоровье		1
9	Подвижные игры		1
10	Если кожа повреждена		1
11	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	
12	Подвижные игры, посвященные зимним праздникам земледельческого календаря		1
13	Сон – лучшее лекарство	1	
14	Я — ученик. Режим дня.	1	
15	Вредные привычки	1	
16	Подвижные игры, посвященные зимним праздникам земледельческого календаря		1
17	Праздник «В гостях у Мойдодыра»	1	

<b>Занятия в школе юного пешехода. Азбука улицы- 16ч</b>			
18	Мы идем в школу		1
19	Наша улица.	1	
20	Подвижные игры, посвященные весенним праздникам земледельческого календаря.		1
21-22	Это должны знать все.	1	1
23-24	Наши верные друзья	1	1
25	Мы знакомимся с дорожными знаками	1	
26	Где можно играть.		1
27	Мы - пассажиры	1	
28	На загородной дороге		1
29	Праздник «Азбуку дорожную каждому знать положено!»		1
30-31	Подвижные игры, посвященные весенним праздникам земледельческого календаря		2
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»		2
	Итого:	14	19

*2 год обучения - (34часа)*

№	Тема занятия <b>Поговорим о правильном питании- 8ч</b>	Количество часов	
		Ауд.	Внеауд.
1	Питание — необходимое условие жизни человека. Гигиена питания.	1	
2	Питательные вещества: белки, жиры, углеводы и их роль в жизни человека	1	
3-4	Содержание питательных веществ в разных продуктах питания		2
5	Меню второклассника		1
6-8	Подвижные игры, посвященные осенним праздникам земледельческого календаря		3
9-11	Основные правила поведения на улице. Безопасный путь домой.	1	2
12	Элементы улиц и дорог	1	
13	Сигналы светофора и регулировщика	1	
14 -16	Подвижные игры, посвященные зимним		3

	праздникам земледельческого календаря		
17	Правила перехода улиц и дорог		1
18	Перекрестки и их виды	1	
19-20	Подвижные игры, посвященные зимним праздникам земледельческого календаря		2
21	Дорожные знаки	1	
22-24	Правила перехода улицы при выходе из транспортного средства	1	1
25-33	Подвижные игры, посвященные весенним праздникам земледельческого календаря		9
34	КВН «Знатоки ПДД»		1
	Итого	8	26

*3 год обучения - (34 часа)*

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Ауд.	Внеауд
	<b>Здоровье человека — его важнейшее богатство- 13ч</b>		

1	Режим дня школьника	1	1
2	Физическая культура — залог здоровья	1	1
3-5	Подвижные игры, посвященные осенним праздникам земледельческого календаря		3
6-7	Формирование правильной осанки	1	1
8	Закаливание	1	
9-10	Роль укрепления скелета и мышц. Экскурсия в тренажерный зал.	1	1
11-12	Поход выходного дня		2
13	Праздник «Путешествие в Здоровейск»		1
<b>Занятия в Школе юного пешехода «Знай правила движения как таблицу умножения!»-21ч</b>			
15	Забота государства о безопасности дорожного движения	1	
16	Перекрестки и их виды. Дорожная разметка.		1
17	Сигналы для регулирования дорожного движения.	1	



18	Дорожные знаки и их группы.	1	
19-21	Подвижные игры, посвященные праздникам зимнего земледельческого календаря		3
22-23	Правила перехода улиц и дорог.		2
24	Виды транспортных средств.	1	
25	Тормозной путь транспортных средств.	1	
26-28	Настольные игры по правилам дорожного движения.		3
29-33	Игры и соревнования по правилам безопасного поведения на улицах и дорогах		5
34	<b>Праздник «Знай правила движения как таблицу умножения!»</b>	1	
	Итого	10	24

*4 год обучения - (34 часа)*

№	Тема занятия	Кол-во часов
---	--------------	--------------

	<b>Экология сельского поселения</b>	Ауд.	Внеауд.
1	Знакомство с экологической обстановкой в микрорайоне школы, в сельском поселении;	1	
2	Роль растений в экологической обстановке.	1	
3-7	Подвижные игры, посвященные осенним праздникам земледельческого календаря		5
8-11	Определение прозрачности воды в реках Верхнеентальского поселения	2	2
12-15	Поверхность земли родного края и ее охрана. Весенний план мероприятий. Проект.	3	1
16	<b>Праздник «Защити себя сам»</b>	1	
<b>Занятия в Школе юного пешехода</b>			
<b>«Мы – ЮИДовцы!»</b>			
18	Повторение пройденного за три года обучения в Школе Юного пешехода.	1	
19	Встреча с отрядом юных инспекторов движения школы.	1	

20	История развития автотранспорта и проблемы безопасного движения.	1	
21	Закрепление знаний сигналов светофора и регулировщика. Предупредительные сигналы транспортных средств.		1
22	Дорожные знаки и их группы. История возникновения и развития дорожных знаков.	1	
23-27	Подвижные игры, посвященные зимним праздникам земледельческого календаря		5
28	Дорожная разметка и ее предназначение.	1	
29-31	Пропаганда правил дорожного движения среди учащихся начальных классов.		3
32	Общие требования к водителям велосипедов.	1	
33	Соревнования «Безопасное колесо»		1
34	Праздник «Посвящение в ЮИДовцы»	1	
	<b>Итого</b>	15	19

## 5. Список учебно-методической литературы

---

### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд</b>		
	«Общеразвивающие упражнения для младших школьников», Л.А.Смирнова. Издательство «Книга по требованию», 2003 г.	1
	«Общеразвивающие упражнения», И.Залетаев, С.Полиевский. Издательство «Физкультура и спорт», 2002 г.	1
	«Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика.» В. Кузнецов, Г. Колодницкий. Издательство «Просвещение», 2014 г.	1
	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение», 2007 г.,	1
	«Игры для детей», А. Глитберман. Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г.	1
	«Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет», Е.А. Карапашвили. Издательство «Сфера», 2003 г.	1
<b>5.1. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса</b>		

	«Воспитание физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста», В.А. Муравьев, Н.Н.Назарова.Издательство «Айрис-Пресс»,2004 г.	1
	«Внеклассные мероприятия по физкультуре в школе»,М. Видякин. Издательство «Учитель», 2004г.	1
	«Сценарии спортивных праздников в школе», А. Мальцев. Издательство «Феникс», 2005 г.	1
	Внеурочная деятельность «Олимпийские игры. Познавательная-игровая деятельность»,Н.В.Барминова .Серия «Физкультура», 2014 г.	1
	«Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физкультуры»,А.Ю.Пантрикеев. Серия «Физкультура», 2014 г.	1
	Демонстрационные таблицы.	7
<b>3. Технические средства обучения</b>		
	Персональный компьютер	1
	Интерактивная доска	1
	Проектор	1
	Музыкальный центр	1
<b>4. Экранно - звуковые пособия</b>		
	CD – ROM «Развивающая аудиоэнциклопедия. Правила безопасности», 2015 г.	1
	CD – ROM «ПДД для школьников», 2014 г.	1
	DVD «Весёлые уроки. Правила поведения на улице», 2014 г.	1
	DVD «Музыкальная гимнастика», 2012 г.	1
<b>5. Игры и игрушки</b>		

1	Шахматы.	2
2	Шашки.	3
3	Игра «Настольный футбол»	1
4	Игра «Настольный хоккей»	1
<b>6. Оборудование класса</b>		
1	Мяч для футбола	3
2	Мяч для волейбола	3
3	Скакалки	15
4	Гимнастический обруч	15
5	Набор для бадминтона.	3