

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования администрации городского округа Тольятти**

**МБУ «Лицей № 67»**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании кафедры  
учителей начальных  
классов

Протокол № 1  
от 29. 08.2023 г.

**ПРИНЯТА**

Педагогическим  
советом

МБУ «Лицей № 67»  
Протокол № 1  
от 30. 08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МБУ «Лицей № 67»

№464-о/д от 01.09.2023г  
К.А.Колосов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

предмета внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

**Тольятти 2023**

Рабочая программа «Школа здоровья» для внеурочной деятельности начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки России от 06 октября 2009 г. № 373)

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**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.

Программа «Школа здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю. 1-4 класс – предусматривает 33 часа в 1 классах, 34 часа в учебном году во 2-4 классах. Направление программы: спортивно-оздоровительное.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

- ✓ *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.
- ✓ *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- ✓ Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- ✓ В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ

- ✓ *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- ✓ *Проговаривать* последовательность действий.
- ✓ *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- ✓ *Учиться работать* по предложенному учителем плану.
- ✓ Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- ✓ Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

- ✓ Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- ✓ *Слушать* и *понимать* речь других.
- ✓ Выразительно *читать* и *пересказывать* текст.

## **ПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ**

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **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.

**Формы** организации внеурочной деятельности: беседа, рассказ, работа над проектом, викторина, игра в сети Интернет, просмотр фильма, выполнение упражнений, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, экскурсия

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ – 33 ч**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>

1	От улыбки хмурый день светлей...
2	Режим дня. Утренняя зарядка. Учимся правильно дышать.
3	Сон – лучшее лекарство.
4	Наши друзья – вода и мыло.
5	Чтобы зубы не болели.
6	Гимнастика для глаз.
7	«Рабочие инструменты» человека.
8	Гигиена кожи.
9	Чтобы уши слышали.
10	Осанка – стройная спина.
11	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
12	Самые полезные продукты.
13	Лекарства в лесу.
14	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».

	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>
15	Подвижные игры.
16	Спортивные игры и эстафеты.
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>
	<b>1. Правила дорожного движения</b>
17	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.
18	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.
19	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»
20	Красный, жёлтый, зелёный. Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».
21	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. Экскурсия «Дорожные знаки»
22	Участники дорожного движения. Экскурсия «Мы – пешеходы».
23	Виды транспортных средств.
24	Я – велосипедист.
25	Экскурсия «Безопасный путь в школу»
26	Экскурсия «Где можно играть».
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>
27	Огонь – друг или враг?
28	Где дым, там и огонь.
29	Спички детям – не игрушка.
	<b>3. Правила поведения в быту</b>
30	Опасность у нас дома.
31	Безопасность при общении с домашними животными.
	<b>4. Правила поведения в природе</b>
32	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.
33	Правила безопасности на воде.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**  
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ – 34 ч**

№ занятия	Тема занятия
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>
1	Настроение в школе и дома.
2	Поведение в школе.
3	Болезни глаз. Как их предупредить.
4	Слух - большая ценность для человека.
5	Профилактика кариеса.
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
7	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.
8	Режим питания.
9	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
10	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».
11	Если хочешь быть здоров – закаляйся!
12	Гигиена тела и души.
13	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>
14	Подвижные игры.
15	Спортивные игры и эстафеты.
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>
	<b>1. Правила дорожного движения</b>
16	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.
17	Светофор и его виды. Экскурсия «Элементы улиц и дорог».
18	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Экскурсия «Дорожные знаки»
19	Правила поведения на загородной дороге.
20	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке.
21	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».
22	Причины ДТП.
23	Тормозной путь транспорта.
24	Памятка велосипедиста. Экскурсия «Велосипедная дорожка»
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>
25	Чтобы огонь не причинил вреда.
26	Правила поведения в случае пожара в квартире.
	<b>3. Правила поведения в быту</b>
27	Как уберечься от поражения электрическим током.
28	Если ты ушибся или порезался.
29	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.
	<b>4. Правила поведения в природе</b>

30	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.
31	Как уберечься от мороза.
32	Правила поведения на воде.
33	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.
34	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС  
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ – 34 ч**

№ занятия	Тема занятия
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>
1	Вредные привычки.
2	Азбука питания.
3	Как избежать отравлений.
4	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.
5	Глаза – главные помощники человека.
6	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.
7	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».
8	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>
9	Подвижные игры.
10	Подвижные игры.
11	Подвижные игры.
12	Спортивные игры и эстафеты
13	Спортивные игры и эстафеты
14	Спортивные игры и эстафеты
15	Спортивные игры и эстафеты
16	Игры разных народов.
17	Игры разных народов.
18	Игры разных народов.
19	Игры разных народов.
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>
	<b>1. Правила дорожного движения</b>
20	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».
21	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.
22	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.
23	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».
24	Железнодорожный переезд.
25	Детский дорожно-транспортный травматизм.
26	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».

27	Игра «Школа светофорных наук».
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>
28	Как вести себя во время пожара в школе.
29	Азбука пожарной безопасности.
	<b>3. Правила поведения в быту</b>
30	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.
	<b>4. Правила поведения в природе</b>
31	Как уберечься от укусов насекомых.
32	Как уберечься от ушибов и переломов.
33	Правила безопасности во время грозы.
34	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС ШКОЛА  
ЗДОРОВЬЯ – 34 ч (1 час в неделю)**

№ занятия	Тема занятия
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>
1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
2	Профилактика инфекционных болезней.
3	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.
4	Основные виды травм у детей школьного возраста.
5	Первая медицинская помощь при кровотечении.
6	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.
7	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.
8	Оказание первой помощи при отравлениях.
9	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).
10	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».
11	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».
12	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>
13	Подвижные игры.
14	Подвижные игры.
15	Спортивные игры и эстафеты.
16	Спортивные игры и эстафеты.
17	Игры разных народов.
18	Игры разных народов.
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>
	<b>1. Правила дорожного движения</b>
19	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.
20	Экскурсия «Мы пассажиры».
21	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.
22	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.

23	Опасная ситуация.
24	Этого могло не случиться.
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>
25	Что я расскажу младшему брату о пожаре?
26	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.
27	Отравляющие ядовитые газы.
	<b>3. Правила поведения в быту</b>
28	Безопасное поведение в быту.
29	Безопасное поведение в быту.
	<b>4. Правила поведения в природе</b>
30	Правила техники безопасности для туриста.
31	Средства и способы спасения утопающих.
32	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.
33	Обобщение по разделу.
34	КВН «Здоровье и безопасность»