


АДМИНИСТРАЦИЯ г.УЛАН-УДЭ
Комитет по образованию г.Улан-Удэ
Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №38 г.Улан-
Удэ»

УЛААН-ҮДЭ ХОТЫН ЗАХИРГААН
хуралсалай талаар хороон
Муниципальна автономито юрэнхи хуралсалай
эмхи зургаан
"Улаан-Үдэ хотын хуралсалай 38 дунда хургуули"

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «СОШ № 38 г. Улан-Удэ»
В.С.Турунхаева



**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Клуб моего здоровья »
1-4 класс**

Составитель: Соколова Н.М.,
учитель начальных классов МАОУ «СОШ№38»

г. Улан – Удэ
2023 г.

Пояснительная записка

Программа «Клуб моего здоровья» по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления составлена на основе программы «Уроки здоровья» П.Л. Симкиной. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель данной программы – систематическое ознакомление обучающихся начальной школы со способами сохранения и укрепления здоровья. Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- познакомить с основными составляющими здорового образа жизни;
- обучать способам сохранения здоровья;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру учащихся.

Программа «Клуб моего здоровья» является примерной и не задает строгой последовательности изучения материала в определенном классе. Вместе с тем изучение программы «Клуб моего здоровья» предполагает концентрический подход к изложению учебного материала за весь период обучения на начальной ступени общего образования: все темы изучаются в полном объеме во всех классах с 1-го по 4-ый включительно, но на разных уровнях сложности изложения материала и степени познавательной активности учащихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения по программе «Клуб моего здоровья» у обучающихся формируются:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия: личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные;

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

У учащихся будут сформированы **личностные** УУД:

- } различать основные нравственно-этические понятия;
- } соотносить поступок с моральной нормой;
- } оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- } анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- } выражать положительное отношение к процессу познания;
- } проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

У обучающихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

- } определять и формулировать цель деятельности;
- } планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- } корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- } оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У обучающихся будут сформированы **познавательные** УУД:

- } выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания (наблюдения);
- } анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- } воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- } устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- } выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

У обучающихся будут сформированы **коммуникативные** УУД:

- } оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- } слушать и понимать речь других;
- } применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- } составлять устные небольшие монологические высказывания.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Клуб моего здоровья» учащиеся начальной школы должны *знать*:

- правила личной гигиены;
- основы рационально питания;
- как работают органы человека и зачем они нужны;
- правила поведения в школе, дома, в гостях;

- правила культурного поведения в обществе;
- преимущества здорового образа жизни;
- негативное влияние вредных привычек на организм;
- о факторах, влияющих отрицательно и положительно на здоровье человека;
- способы повышения работоспособности;
- о гигиенических нормах и культуре поведения;
- как составлять режим дня;
- как и для чего необходимо питаться;
- назначение физических упражнений;
- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- подвижные игры различной активности.

Данная программа составлена на 4 года: 1 класс – 33 часа,

2 класс – 34 часа,

3 класс – 34 часа,

4 класс – 34 часа.

№	Раздел	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Самопознание: Кто я есть?	3	3	3	3
2	Самопознание: Я и другие	3	3	3	3
3	Попрыгать, поиграть.	13	13	11	11
4	Питание и здоровье	3	4	4	4
5	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	4	4	4	4
6	Культура потребления медицинских услуг	3	3	4	4
7	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	4	4	5	5
	Итого	33	34	34	34

Учебно-тематический план
Поурочное планирование
1 класс

№ п/п	Раздел, тема
1	Самопознание : Кто я есть? Наука о здоровье. Что такое здоровье?
2	Самопознание : Кто я есть? Режим дня школьника
3	Попрыгать, поиграть. Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун»
4	Самопознание : Кто я есть? Части тела, их функциональное предназначение.
5	Попрыгать, поиграть. Разучивание сюжетной игры «Мы- веселые ребята»
6	Самопознание: Я и другие. Правила межличностного общения.
7	Попрыгать, поиграть. Разучивание игры «У медведя во бору»

8	Самопознание: Я и другие. Взаимовлияние людей. Дружба.
9	Попрыгать, поиграть. Разучивание игры «Горелки»
10	Самопознание: Я и другие. Поведение на улице и в общественных местах.
11	Попрыгать, поиграть. Разучивание игры «Волк во рву»
12	Питание и здоровье. Режим питания.
13	Попрыгать, поиграть. Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза»
14	Питание и здоровье. О пользе завтрака.
15	Попрыгать, поиграть. Игра «Море волнуется – раз»
16	Питание и здоровье. Самые полезные продукты.
17	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Кожа человека. Уход за кожей.
18	Попрыгать, поиграть. Игры на развитие воображения. Игры «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».
19	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Правила личной гигиены. Взаимосвязь чистоты и здоровья.
20	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Уход за волосами.
21	Попрыгать, поиграть. Катание на лыжах.
22	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена полости рта.
23	Культура потребления медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты.
24	Попрыгать, поиграть. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».
25	Культура потребления медицинских услуг. Как вести себя у врача.
26	Культура потребления медицинских услуг. Вызов врача на дом.
27	Попрыгать, поиграть. Весёлые старты со скакалкой.
28	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасное поведение на дороге.
29	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Перекресток.
30	Попрыгать, поиграть. «Салки с мячом»
31	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Личная безопасность вне дома.
32	Попрыгать, поиграть. Весёлые старты с мячом.
33	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения у водоемов.

2 класс

№ п/п	Раздел, тема
1	Самопознание : Кто я есть? Самопознание через ощущение, чувства, образ
2	Самопознание : Кто я есть? Эмоциональная сфера личности
3	Попрыгать, поиграть. Разучивание игры «Совушка»
4	Самопознание : Кто я есть? Эмоциональные переживания и способы их проявлений
5	Попрыгать, поиграть. Разучивание игры « Обыкновенные жмурки ».
6	Самопознание: Я и другие. Правила межличностного общения
7	Попрыгать, поиграть. Разучивание игры « Гуси-лебеди ».
8	Самопознание: Я и другие. Правила взаимодействия в группе
9	Попрыгать, поиграть. Игры «У медведя во бору», «Совушка»
10	Самопознание: Я и другие. Тренинг позитивного общения и взаимодействия
11	Попрыгать, поиграть. Игры «Пятнашки», «Волк во рву».
12	Питание и здоровье. Правила поведения за столом
13	Попрыгать, поиграть. Веселые старты.
14	Питание и здоровье. Самые полезные продукты
15	Попрыгать, поиграть. Эстафета «Гонки снежных комов»
16	Питание и здоровье. Удивительные превращения пирожка
17	Питание и здоровье. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
18	Попрыгать, поиграть. Эстафета на санках.
19	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена зрения: риски

	нарушения зрения.
20	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Зрение и компьютер, телевизор.
21	Попрыгать, поиграть. Катание на лыжах.
22	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Что такое витамины.
23	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
24	Попрыгать, поиграть. Эстафета на санках.
25	Культура потребления медицинских услуг. Больница, показания для госпитализации.
26	Культура потребления медицинских услуг. Польза и вред медикаментов.
27	Попрыгать, поиграть. Весёлые старты со скакалкой.
28	Культура потребления медицинских услуг. Осторожное обращение с лекарствами.
29	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Пожар. Правила поведения.
30	Попрыгать, поиграть. Игра «Ловишки»
31	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Укусы зверей, змей, насекомых.
32	Попрыгать, поиграть. Весёлые старты с мячом.
33	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Экстремальная ситуация в городе, в деревне, на природе.
34	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в лесу, у водоема.

3 класс

№ п/п	Раздел, тема
1	Самопознание: Кто я есть? Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам
2	Самопознание :Кто я есть? Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального)
3	Попрыгать, поиграть. Игры- эстафеты «Команда быстроногих»
4	Самопознание:Кто я есть? Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела
5	Попрыгать, поиграть. Эстафета «Попробуй, догони!»
6	Самопознание: Я и другие. Поведенческие риски, опасные для здоровья
7	Попрыгать, поиграть. Веселые старты с мячом.
8	Самопознание: Я и другие. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения.
9	Попрыгать, поиграть. Игра «Вышибалы»
10	Самопознание: Я и другие. Тренинг позитивного общения и взаимодействия
11	Питание и здоровье. Как утолить жажду...
12	Попрыгать, поиграть. Веселые старты.
13	Питание и здоровье. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
14	Питание и здоровье. Блюда из зерна.
15	Питание и здоровье. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
16	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена труда и отдыха.
17	Попрыгать, поиграть. Эстафета на санках.
18	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Режим дня, признаки утомления.
19	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Грипп и ОРВИ. Профилактика.
20	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Грипп и ОРВИ. Если ты заболел.
21	Попрыгать, поиграть. Катание на лыжах.
22	Культура потребления медицинских услуг. Врачи-специалисты

23	Культура потребления медицинских услуг. Осторожное обращение с лекарствами
24	Попрыгать, поиграть. Эстафета на санках.
25	Культура потребления медицинских услуг. Выбор медицинских услуг
26	Культура потребления медицинских услуг. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях
27	Попрыгать, поиграть. Весёлые старты со скакалкой.
28	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Осторожно – тонкий лед, осторожно – гололед.
29	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе.
30	Попрыгать, поиграть. Разучивание игры «Двенадцать палочек»
31	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Осторожно – клещи!
32	Попрыгать, поиграть. Игра «Двенадцать палочек»
33	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!
34	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения у водоёма в летнее время.

4 класс

№ п/п	Раздел, тема
1	Самопознание : Кто я есть? Здоровый образ жизни и его значение.
2	Самопознание : Кто я есть? Режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание.
3	Попрыгать, поиграть. Игра «Вышибалы»
4	Самопознание : Кто я есть? Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела
5	Попрыгать, поиграть. Веселые старты.
6	Самопознание: Я и другие. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения
7	Попрыгать, поиграть. Игры - эстафеты «Команда быстроногих»
8	Самопознание: Я и другие. Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения
9	Попрыгать, поиграть. Игра «Снайпер» с 2 мячами.
10	Самопознание: Я и другие. Конфликты с учителями, способы их разрешения.
11	Питание и здоровье. Из чего состоит наша пища.
12	Попрыгать, поиграть. Игра «Снайпер» с 2 мячами.
13	Питание и здоровье. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
14	Попрыгать, поиграть. Игра-эстафета «Кто быстрее»
15	Питание и здоровье. Молоко и молочные продукты.
16	Питание и здоровье. Вода и другие полезные напитки
17	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний. Эпидемии
18	Попрыгать, поиграть. Лыжные гонки.
19	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Иммунитет, активные и пассивные способы его защиты
20	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни
21	Попрыгать, поиграть. Катание на лыжах.
22	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний
23	Культура потребления медицинских услуг. Больница, показания для госпитализации
24	Попрыгать, поиграть. Эстафета на санках.
25	Культура потребления медицинских услуг. Польза и вред медикаментов.

	Осторожное обращение с лекарствами
26	Культура потребления медицинских услуг. Выбор медицинских услуг
27	Попрыгать, поиграть. Эстафета «Самые ловкие»
28	Культура потребления медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью
29	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Опасные факторы современного жилища
30	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Ожоги. Электротравмы.
31	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.
32	Попрыгать, поиграть. Весёлые старты с мячом.
33	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Опасности, которые подстерегают в лесу.
34	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения у водоёма в летнее время.

Список литературы

- 1.Александрова Ю.Н., Ласкина Л.Д., Николаева Н.В. Юный эколог.- Волгоград, 2020
- 2.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа групп, 2017.
- 3.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь.- М.: ОЛМА Медиа групп, 2019.
- 4.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа групп, 2018.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа групп, 2019.
- 6.Дик Н.Ф., Кацирис А.Н. Лучшие проекты, олимпиады и классные часы.- Ростов-на Дону: Феникс, 2009.-С.111-115. 222-227.
- 7.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.- М.: Вако, 2018.
- 8.Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии.- М., 1989.
- 9.Коростелев Н. Шаг за шагом. - М., 1987.
- 10.Макеева А.Г., Лысенко И.А. Академия здоровья. – М., 1998.
- 11.Милейко, В. Ф. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей [Текст] \ В. Ф. Милейко // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 3-5.
- 12.Обухова, Л. А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы) [Текст] / Л. А. Обухова, Н. А. Лемякина, О. Е. Жиренко. – М. : ВАКО, 2007. – 288 с.
- 13.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 14.Симкина П.Л. Уроки здоровья. Москва, Амрита – Русь, 2009
- 15.Усачев А., Березин А. Школа безопасности. Основы безопасности жизнедеятельности.-М.: Издательство АСТ, 1997.
- 16.Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фабер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М., 1990.
- 16.Яголинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М., Просвещение,1989.