

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская начальная общеобразовательная школа №4»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Принято
на Педагогическом совете
МБОУ «Алексеевская начальная
общеобразовательная школа №4»
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Утверждено
Директор МБОУ «Алексеевская начальная
общеобразовательная школа №4»
Сундатуллина Т.Ф.
Приказ № 196 от 31.08.2021г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
кружка «Здоровый образ жизни»

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: от 7 до 9 лет

Разработчик:
Гатауллина Г.А.,
учитель 1 кв.категории

2021-2022 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебной литературе;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебную и справочную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- 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, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- уметь доносить свою позицию до других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности кружка «Здоровый образ жизни» состоит из 6 разделов.

Раздел 1. Здоровый образ жизни. Понятие о здоровье. Познай себя. Как правильно стоять, сидеть, ходить. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Друзья: Вода и Мыло. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой? Зачем человеку кожа. Осанка по заказу. Здоровая пища для всей семьи. Витамины, витамины... Вредные привычки. Сон – лучшее лекарство. Режим дня. Составление режима дня, пользуясь образцом.

Раздел 2. Правила безопасного поведения. Правила безопасного поведения дома. Правила пожарной безопасности. Чтобы огонь не причинял вреда. Правила безопасного поведения на улице. Правила безопасного поведения в общественном транспорте. Правила безопасного поведения на дорогах. Правила безопасного поведения в природе. Как уберечься от мороза. Правила безопасного поведения в воде. Правила безопасного поведения на льду. Правила безопасного поведения при общении с животными. Что мы знаем про собак и кошек.

Раздел 3. Доврачебная помощь. Чистота – залог здоровья. Закаливание организма как средство укрепления здоровья. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Первая доврачебная помощь при травмах. Опасности летом.. Как помочь себе при тепловом ударе. Укусы насекомых. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался.

Раздел 4. Психическое здоровье. Эмоции. Настроение. Улыбка. Внутренняя улыбка. Избегайте ссор. Твои мысли и поступки. Волшебные слова. Как воспитать в себе сдержанность. Как отучить себя от вредных привычек.

Раздел 5. Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым.. Минеральные вещества. Зеленая аптечка. Аптечка первой помощи. Помогите себе сам. Воспитайте себя. Культура здорового образа жизни. Я выбираю движение.

Раздел 6. Подвижные игры. Жизнь и бег. Движение – здоровье. Двигательный режим школьника. Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней зарядки. Психофизическая тренировка. Игры на свежем воздухе. Подвижные народные игры. Игры с правилами. Игры – соревнования. Игры – эстафеты. Веселые старты. Обобщающее занятие.

Тематическое планирование

Тема		Кол-во часов
Раздел 1. Здоровый образ жизни		16
1	Понятие о здоровье	1
2	Познай себя	1
3	Как правильно стоять, сидеть, ходить	1
4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1
5	Друзья: вода и мыло	1
6	Глаза – главные помощники человека	1
7	Чтобы уши слышали	1
8	Почему болят зубы? Как сохранить улыбку красивой?	1
9	Зачем человеку кожа	1

10	Осанка по заказу	1
11	Здоровая пища для всей семьи	1
12	Витамины, витамины...	1
13	Вредные привычки	1
14	Сон – лучшее лекарство	1
15	Режим дня	1
16	Составление режима дня, пользуясь образцом	1
Раздел 2. Правила безопасного поведения		10
17	Правила безопасного поведения дома	1
18	Правила пожарной безопасности. Чтобы огонь не причинял вреда	1
19	Правила безопасного поведения на улице	1
20	Правила безопасного поведения в общественном транспорте	1
21	Правила безопасного поведения на дорогах	1
22	Правила безопасного поведения в природе	1
23	Как уберечься от мороза	1
24	Правила безопасного поведения в воде	1
25	Правила безопасного поведения на льду	1
26	Правила безопасного поведения при общении с животными. Что мы знаем про собак и кошек	1
Раздел 3. Доврачебная помощь		11
27	Чистота – залог здоровья	1
28	Закаливание организма как средство укрепления здоровья	1
29	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1
30	Первая доврачебная помощь при травмах	1
31	Опасности летом. Как помочь себе при тепловом ударе	1
32	Укусы насекомых	1
33	Как избежать отравлений. Отравление лекарствами	1
34	Пищевые отравления	1
35	Растяжение связок и вывих костей	1
36	Переломы	1
37	Если ты ушибся и порезался	1
Раздел 4. Психическое здоровье		8
38	Эмоции	1
39	Настроение	1
40	Улыбка. Внутренняя улыбка	1
41	Избегайте ссор	1
42	Твои мысли и поступки	1
43	Волшебные слова	1
44	Как воспитать в себе сдержанность	1
45	Как отучить себя от вредных привычек	1
Раздел 5. Сегодняшние заботы медицины		8
46	Расту здоровым	1
47	Минеральные вещества	1
48	Зеленая аптечка	1
49	Аптечка первой помощи	1
50	Помоги себе сам	1
51	Воспитаю себя	1
52	Культура здорового образа жизни	1
53	Я выбираю движение	1
Раздел 6. Подвижные игры		15

54	Жизнь и бег	1
55	Движение - здоровье. Двигательный режим школьника	1
56	Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней зарядки	1
57	Психофизическая тренировка	1
58	Игры на свежем воздухе	1
59	Подвижные народные игры	1
60	Игры с правилами.	1
61	Игры – соревнования	1
62	Игры – соревнования	1
63	Игры – эстафеты	1
64	Игры- эстафеты	1
65	Веселые старты	1
66	Веселые старты	1
67	Игры на свежем воздухе	1
68	Обобщающее занятие	1

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	Фактически
	Раздел 1. Здоровый образ жизни	16		
1	Понятие о здоровье	1	02.09.	
2	Познай себя	1	07.09.	
3	Как правильно стоять, сидеть, ходить	1	09.09.	
4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1	14.09.	
5	Друзья: вода и мыло	1	16.09.	
6	Глаза – главные помощники человека	1	21.09.	
7	Чтобы уши слышали	1	23.09.	
8	Почему болят зубы? Как сохранить улыбку красивой?	1	28.09.	
9	Зачем человеку кожа	1	30.09.	
10	Осанка по заказу	1	05.10.	
11	Здоровая пища для всей семьи	1	07.10.	
12	Витамины, витамины...	1	12.10.	
13	Вредные привычки	1	14.10.	
14	Сон – лучшее лекарство	1	19.10.	
15	Режим дня	1	21.10.	
16	Составление режима дня, пользуясь образцом	1	26.10.	
	Раздел 2. Правила безопасного поведения	10		
17	Правила безопасного поведения дома	1	28.10.	
18	Правила пожарной безопасности. Чтобы огонь не причинял вреда	1	09.11.	
19	Правила безопасного поведения на улице	1	11.11.	
20	Правила безопасного поведения в общественном транспорте	1	16.11.	
21	Правила безопасного поведения на дорогах	1	18.11.	
22	Правила безопасного поведения в природе	1	23.11.	
23	Как уберечься от мороза	1	25.11.	
24	Правила безопасного поведения в воде	1	30.11.	
25	Правила безопасного поведения на льду	1	02.12.	
26	Правила безопасного поведения при общении с животными. Что мы знаем про собак и кошек	1	07.12.	
	Раздел 3. Доврачебная помощь	11		

27	Чистота – залог здоровья	1	09.12.	
28	Закаливание организма как средство укрепления здоровья	1	14.12.	
29	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	16.12.	
30	Первая доврачебная помощь при травмах	1	21.12.	
31	Опасности летом. Как помочь себе при тепловом ударе	1	23.12.	
32	Укусы насекомых	1	28.12.	
33	Как избежать отравлений. Отравление лекарствами	1	13.01.	
34	Пищевые отравления	1	18.01.	
35	Растяжение связок и вывих костей	1	20.01.	
36	Переломы	1	25.01.	
37	Если ты ушибся и порезался	1	27.01.	
Раздел 4. Психическое здоровье		8		
38	Эмоции	1	01.02.	
39	Настроение	1	03.02.	
40	Улыбка. Внутренняя улыбка	1	08.02.	
41	Избегайте ссор	1	10.02.	
42	Твои мысли и поступки	1	15.02.	
43	Волшебные слова	1	17.02.	
44	Как воспитать в себе сдержанность	1	22.02.	
45	Как отучить себя от вредных привычек	1	24.02.	
Раздел 5. Сегодняшние заботы медицины		8		
46	Расти здоровым	1	01.03.	
47	Минеральные вещества	1	03.03.	
48	Зеленая аптечка	1	10.03.	
49	Аптечка первой помощи	1	15.03.	
50	Помоги себе сам	1	17.03.	
51	Воспитавай себя	1	22.03.	
52	Культура здорового образа жизни	1	24.03.	
53	Я выбираю движение	1	07.04.	
Раздел 6. Подвижные игры		15		
54	Жизнь и бег	1	12.04.	
55	Движение - здоровье. Двигательный режим школьника	1	14.04.	
56	Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней зарядки	1	19.04.	
57	Психофизическая тренировка	1	21.04.	
58	Игры на свежем воздухе	1	26.04.	
59	Подвижные народные игры	1	28.04.	
60	Игры с правилами.	1	03.05.	
61	Игры – соревнования	1	05.05.	
62	Игры – соревнования	1	10.05.	
63	Игры – эстафеты	1	12.05.	
64	Игры- эстафеты	1	17.05.	
65	Веселые старты	1	20.05.	
66	Веселые старты	1	24.05.	
67	Игры на свежем воздухе	1	26.05.	
68	Обобщающее занятие	1	31.05.	