

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Кайбицкая основная общесобразовательная школа Буйинского муниципального района Республики Татарстан"

«Согласовано»

Заместитель директора по воспитательной работе: *Р. М. Музаффарова* Директор школы:  
Андреева А. С.  
«29 августа 2022 года»



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Школа здоровья»  
Направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»**

**2-4 класс**

Составитель: учителя начальных классов Музаффарова Р. М.

Шарафутдинова Г. И.

2022-2023 учебный год

## **Личностные, метапредметные (и предметные) результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **Раздел 1. Самопознание**

- Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

## **Раздел 2. Школа здорового питания**

### **Питание-основа жизни**

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

### **Гигиена питания**

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

## **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

### **Гигиена полости рта, ослепительная улыбка на всю жизнь**

- Знать, зачем человеку нужен рот и что в нем находится,

- знать правила ухода за зубами,

- знать основные заболевания десен и зубов.

- Уметь правильно чистить зубы.

- соблюдать основные правила личной гигиены полости рта.

### **Гигиена тела**

- Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

### **Гигиена труда и отдыха**

Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

### **Профилактика инфекционных заболеваний**

- Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.

- Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.

- Представление об активной защите - иммунитете.

## **Раздел 4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений**

### **лекарственными препаратами**

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества.

### **Выбор медицинских услуг**

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

### **Обращение с лекарственными препаратами**

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

#### **Раздел 5. Безопасность детей на дорогах**

##### **Безопасное поведение на дорогах**

Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

##### **Бытовой и уличный травматизм**

Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.

Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

#### **Раздел 6. Поведение в экстремальных ситуациях**

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстремальной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

##### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

##### **Виды внеурочной деятельности:**

- Игровая деятельность
- Познавательная деятельность
- Проблемно-ценностное общение
- Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)
- Художественное творчество
- Социальное творчество (социально-преобразующая добровольческая деятельность)
- Трудовая (производственная) деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Учебно-тематическое планирование 2 класс**

<b>№ кружка</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Самопознание через чувство и образ (8 ч)</b>		
1	Я познаю себя	1
2	Я познаю себя	1
3	Я познаю себя	1
4	Я познаю себя	1
5	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1
6	Мы все похожие и разные Я познаю других.	1
7	Человек в мире людей.	1
8	Человек в мире людей	1
<b>Школа здорового питания (7 ч)</b>		
9	Питание и эмоциональное состояние	1
10	Пищеварение: как это происходит?	1
11	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1
12	Питание и индивидуальное здоровье.	1
13	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1
14	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1
15	Приготовление пищи.	1
<b>Ослепительная улыбка на всю жизнь (5 ч)</b>		
16	Здоровые зубы – здоровый организм.	1
17	Строение зубов.	1
18	Кариес.	1
19	Прикус и его аномалии.	1
20	Чистка зубов.	1
<b>Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (4 ч)</b>		
21	Лекарственные препараты. Мир растений. Польза растений и таящиеся опасности.	1
22	Табак. Как ты относишься к курящему человеку?	1
23	Алкоголь. Рядом – опасный человек.	1
24	Наркотические и токсические вещества. Рядом – опасный человек.	
<b>Безопасность детей на дорогах (5 ч)</b>		
25	Переход улиц. Правила перехода узких улиц.	1
26	Правила перехода широких улиц.	1
27	Пешеходный переход. Мой друг светофор.	1
28	Ловушки на углу перекрестка.	1
29	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	1
<b>Поведение в экстремальной ситуации (5 ч)</b>		
30	Экстремальные ситуации. Модели поведения.	1
31	Поведение при встрече с незнакомым человеком	1
32	Как звать на помощь в экстремальной ситуации?	1
33	Как выйти из экстремальной ситуации?	1

34	Травмы – ожоги, ошпаривания, ожоги ротовой полости и горла, электроожоги	1
----	--	---

### Учебно-тематическое планирование 3 класс

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Самопознание через чувство и образ (7 ч)</b>		
1	Я познаю себя	1
2	Я познаю себя	1
3	Я познаю себя	1
4	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1
5	Мы все похожие и разные. Семейный альбом.	1
6	Человек в мире людей.	1
7	Человек в мире людей.	1
<b>Школа здорового питания (7 ч)</b>		
8	Питание и эмоциональное состояние	1
9	Пищеварение: как это происходит?	1
10	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1
11	Питание и индивидуальное здоровье.	1
12	Питание и индивидуальное здоровье.	1
13	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1
14	Приготовление пищи.	1
<b>Ослепительная улыбка на всю жизнь (5 ч)</b>		
15	Заболевание десен.	1
16	Питание.	1
17	Как фтор укрепляет зубы.	1
18	Посещение стоматолога.	1
19	Основные правила гигиены.	1
<b>Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (4 ч)</b>		
20	Лекарственные препараты. Воздействие различных доз лекарственных препаратов на организм человека.	1
21	Табак. Воздействие табака на организм человека.	1
22	Алкоголь. Взаимодействие алкоголя на организм человека.	1
23	Наркотические и токсические вещества. Долог ли путь к зависимости? Успеет ли человек оглянуться?	1
<b>Безопасность детей на дорогах (5 ч)</b>		
24	Что мешает видеть проезжую часть улицы..	1
25	Опасность на «Островке безопасности»	1
26	Переход улиц. Правила перехода узких и широких улиц	1
27	Ловушки на углу перекрестка.	1
28	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	1
<b>Поведение в экстремальной ситуации (6 ч)</b>		
29-30	Поведение при пожаре.	2
31	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1
32	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	1
33	Травмы.	1

**Учебно-тематическое планирование 4 класс**

<b>№ кружка</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Самопознание через чувство и образ (4ч)</b>		
1	Я познаю себя	1
2	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1
3	Человек в мире людей.	1
4	Открытый урок.	1
<b>Ослепительная улыбка на всю жизнь (2ч)</b>		
5	Как нужно беречь зубы	1
6	Посещение стоматолога	1
<b>Школа здорового питания (6 ч)</b>		
7	Питание и эмоциональное состояние	1
8	Пищеварение: как это происходит?	1
9	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1
10	Питание и индивидуальное здоровье.	1
11	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1
12	Приготовление пищи.	1
<b>Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (6 ч)</b>		
13	Лекарственные препараты	1
14	Табак	1
15	Алкоголизм	1
16	Наркотические и токсические вещества.	1
17	Уроки навыков жизни. Первое знакомство и завязывание дружеских отношений.	1
18	Формирование личного мнения и умения отказывать.	1
<b>Безопасность детей на дорогах (8 ч)</b>		
19	Что мешает видеть проезжую часть улицы..	1
20	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы.	1
21	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.	1
22	Опасность на «Островке безопасности»	1
23	Переход улиц.	1
24	Пешеходный переход.	1
25	«Ловушки» на углу перекрестка.	1
26	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	1
<b>Поведение в экстремальной ситуации (8 ч)</b>		
27	Экстремальные ситуации	1
28	Как звать на помощь	1
29	Как выйти из экстремальной ситуации	1
30	Поведение при пожаре	1
31	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1
32	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	1
33	Травмы.	1

34	Оказание первой медицинской помощи.	1
----	-------------------------------------	---