

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Кийбицкая основная общеобразовательная школа Буинского муниципального района Республики Татарстан"

«Согласовано»

Заместитель директора по воспитательной работе: Музаффарова Р. М.

«29» августа 2022 года



Утверждено:
Директор школы:

Алиев 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 учебной 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

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов
Самопознание через чувство и образ (8 ч)		
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
Школа здорового питания (7 ч)		
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
Ослепительная улыбка на всю жизнь (5 ч)		
16	Здоровые зубы – здоровый организм.	1
17	Строение зубов.	1
18	Кариес.	1
19	Прикус и его аномалии.	1
20	Чистка зубов.	1
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (4 ч)		
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.	
Безопасность детей на дорогах (5 ч)		
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
Поведение в экстремальной ситуации (5 ч)		
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
Самопознание через чувство и образ (7 ч)		
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
Школа здорового питания (7 ч)		
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
Ослепительная улыбка на всю жизнь (5 ч)		
15	Заболевание десен.	1
16	Питание.	1
17	Как фтор укрепляет зубы.	1
18	Посещение стоматолога.	1
19	Основные правила гигиены.	1
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (4 ч)		
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
Безопасность детей на дорогах (5 ч)		
24	Что мешает видеть проезжую часть улицы..	1
25	Опасность на «Острове безопасности»	1
26	Переход улиц. Правила перехода узких и широких улиц	1
27	Ловушки на углу перекрестка.	1
28	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	1
Поведение в экстремальной ситуации (6 ч)		
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

34	Травмы.	1
----	---------	---

Учебно-тематическое планирование 4 класс

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов
Самопознание через чувство и образ (4ч)		
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
Ослепительная улыбка на всю жизнь (2ч)		
5	Как нужно беречь зубы	1
6	Посещение стоматолога	1
Школа здорового питания (6 ч)		
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
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (6 ч)		
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
Безопасность детей на дорогах (8 ч)		
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 «Острове безопасности»	1
23	Переход улиц.	1
24	Пешеходный переход.	1
25	«Ловушки» на углу перекрестка.	1
26	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	1
Поведение в экстремальной ситуации (8 ч)		
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
----	-------------------------------------	---