


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Руденко А.В.
Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист


Руденко А.В.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора


Ежова М.В.
Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Игра и здоровье»

4 «А» класс, начальное общее образование

(ФГОС НОО)

Составитель: Кондратичева Ольга Владимировна,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

г. Одинцово, 2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Учитель-методист

И.о. директора



Руденко А.В.

Руденко А.В.

Ежова М.В.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Игра и здоровье»

4 «Б» класс, начальное общее образование

(ФГОС НОО)

Составитель: Санникова Надежда Михайловна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

г. Одинцово, 2023 г.

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Игра и здоровье»

4 «В» класс, начальное общее образование

(ФГОС НОО)

Составитель: Михаелян Нина Гариевна,

учитель начальных классов

г. Одинцово, 2023 г.

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Игра и здоровье»

4 «Г» класс, начальное общее образование

(ФГОС НОО)

Составитель: Цыганкова Анна Валерьевна,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

г. Одинцово, 2023 г.

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Руденко А.В.

Протокол №1 от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол №1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ №265 от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Игра и здоровье»
4 «Д» класс
начальное общее образование
(ФГОС НОО)

Составитель:
Семченко Оксана Владимировна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Одинцово, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игра и здоровье» на 2023-2024 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, что соответствует образовательной программе начального общего образования, учебному плану школы.

Согласно учебному плану МБОУ Одинцовской СОШ №12 на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Раздел 1. Планируемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Игра и здоровье» обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия и оздоровительные результаты.

Личностные результаты:

- 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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 класса на уроке;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные универсальные учебные действия:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- 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);
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Раздел 2. Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игра и здоровье» носит образовательно-воспитательный характер и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цель программы:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки и развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Задачи программы:

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других

психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игра и здоровье»

- **предполагает обучение на двух основных уровнях:**

1) информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

2) поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

- **состоит из четырёх частей:**

1 класс

«Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс

«Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 класс

«По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

- **состоит из 7 разделов:**

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

7. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4	http://nsc.1september.ru/urok
2.	Питание и здоровье	5	http://nsc.1september.ru/index.php
3.	Моё здоровье в моих руках	7	
4.	Я в школе и дома	6	
5.	Чтоб забыть про докторов	4	
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	
Итого:		34	

Календарно-тематическое планирование

4 «А», «Б», «В», «Г», «Д» классы

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>Введение «Вот мы и в школе»</i>					
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	07.09		
2	Правила личной гигиены	1	14.09		
3	Физическая активность и здоровье	1	21.09		
4	Как познать себя	1	28.09		
<i>Питание и здоровье</i>					
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	05.10		
6	Здоровая пища для всей семьи	1	19.10		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	26.10		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	02.11		
9	«Богатырская силушка»	1	09.11		
<i>Моё здоровье в моих руках</i>					
10	Домашняя аптечка	1	16.11		
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	30.11		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	01.12		
13	«Береги зрение с молодую».	1	08.12		
14	Как избежать искривления позвоночника	1	15.12		
15	Отдых для здоровья	1	22.12		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	29.12		
<i>Я в школе и дома</i>					
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	11.01		
18	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	1	18.01		
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	25.01		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	01.02		
21	Мода и школьные будни	1	08.02		
22	Делу время, потехе час.	1	15.02		
<i>Чтоб забыть про докторов</i>					
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	29.02		
24	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1	07.03		
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	14.03		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	21.03		
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>					
27	Размышление о жизненном опыте	1	28.03		
28	Вредные привычки и их профилактика	1	04.04		
29	Школа и моё настроение	1	18.04		
30	В мире интересного.	1	25.04		
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>					
31	Я и опасность.	1	02.05		
32	Игра «Мой горизонт»	1	16.05		
33	Гордо реет флаг здоровья	1	23.05		
34	«Умеем ли вы вести здоровый образ жизни»	1	30.05		
Итого:		34 ч			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.- сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – с.134
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Петляковой Э.Н. «Уроки здоровья в начальной школе» Ростов – на – Дону «Феникс», 2011;
12. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Сайт «Я иду на урок начальной школы»:
<http://nsc.1september.ru/urok>
2. Электронная версия журнала «Начальная школа»:
<http://nsc.1september.ru/index.php>