

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
г. Кемерово

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
методического совета школы,
протокол № 1,
от «28» августа 2019г.

«Утверждаю»

Директор  Дятлова Е.В./
Приказ № 140
от «29» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
««Школа здоровья»
1-4 классы

Автор-составитель: **Липатникова Л. В.**
учитель начальных классов МБОУ «СОШ № 10»

Содержание

Планируемые результаты освоения курса	2
Содержание курса «Школа здоровья».....	3
Тематическое планирование.....	6

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «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 по общекультурному направлению «Школа здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

✓ *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

✓ *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 класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

✓ *Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

✓ *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя учебник, 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);

✓ *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.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

✓ *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).

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 основопола-

гающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

✓ 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.

Содержание курса

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.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.

- Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.

- Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.

- Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.

- Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.

- Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.

Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

- Называть органы и части тела, их функциональное предназначение.

- Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.

- Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Рассказать о субъективных признаках своей усталости.

- Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.

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.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.

- Уметь пользоваться столовыми приборами.

Гигиена питания

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

Ожидаемые результаты (ученик может).

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.

Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.

Умение мыть посуду и столовые приборы.

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.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

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.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.
- Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

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.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.
- Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).
- Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

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.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь избегать ситуации пассивного курения.
- Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

- Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

Выбор медицинских услуг

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

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье.

- Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения.

- Знать, зачем детей госпитализируют.

Обращение с лекарственными препаратами

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

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

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.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.

- Иметь навык наблюдения.

- Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».

- Иметь навык переключения на самоконтроль.

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.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.

- Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.

- Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. - - Уметь обесточить электроприбор.

- Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.

- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.

- Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.

- Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

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.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зиви на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

- Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.

- Знать способы тушения огня.

- Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.

- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

Тематическое планирование

1 класс (66 ч.)

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
Самопознание через чувство и образ (13 ч)			
1-2	Я познаю себя	2	
3-4	Я познаю себя	2	
5-6	Я познаю себя	2	
7	Я познаю себя	1	
8	Мы все похожие и разные	1	
9	Мы все похожие и разные Я познаю других.	1	
10-11	Человек в мире людей.	2	
12-13	Обобщающий урок	2	
Школа здорового питания (15 ч)			
14-15	Питание и эмоциональное состояние	2	Игра-путешествие
16-17	Пищеварение: как это происходит?	2	
18-19	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2	
20-21	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма	2	
22-23	Питание и индивидуальное здоровье.	2	Игра
24	Питание и индивидуальное здоровье.	1	Игра
25	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1	
26	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1	
27-28	Приготовление пищи. (Сдвоенный урок)	2	
Ослепительная улыбка на всю жизнь (14 ч)			
29-31	Зачем человеку нужен рот и что в нем находится	3	
32-34	Правила ухода за зубами	3	Практическая работа №1
35-37	Как правильно надо чистить зубы	3	Практическая работа №2
38-40	Здоровое питание – здоровые зубы	3	Практическая работа №3
41-42	Как нужно беречь зубы	2	

Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (8 ч)			
43-44	Лекарственные препараты.	2	
45-46	Табак. Пассивное курение.	2	
47-48	Алкоголь. Как ты относишься к человеку, который постоянно употребляет алкоголь?	2	
49-50	Наркотические и токсические вещества.	2	
Безопасность детей на дорогах (12 ч)			
51-52	Что мешает видеть проезжую часть улицы?	2	Экскурсия №1
53-54	Неподвижные транспортные и нетранспортные средства.	2	
55-56	Временно остановившиеся подвижные транспортные средства.	2	
57	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы?	1	
58	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы?	1	
59	Загадки пустынной улицы. Двор тоже улица.	1	
60	Опасность на «островке безопасности»	1	
Поведение в экстремальной ситуации			
61-62	Экстремальные ситуации.	2	
63	Поведение при пожаре.	1	
64	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	
65	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	1	
66	Оказание первой медицинской помощи.	1	

2 класс (68 ч.)

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
Самопознание через чувство и образ (11 ч)			
1-2	Я познаю себя	2	
3-4	Я познаю себя	2	
5-6	Я познаю себя	2	
7	Я познаю себя	1	
8	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1	
9	Мы все похожие и разные Я познаю других.	1	
10	Человек в мире людей.	1	
11	Человек в мире людей	1	
Школа здорового питания (14 ч)			
12-14	Питание и эмоциональное состояние	3	
15-16	Пищеварение: как это происходит?	2	
17-18	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2	
19-20	Питание и индивидуальное здоровье.	2	
21-22	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	2	Практическая работа №1
23-24	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	2	
25-27	Приготовление пищи. (Сдвоенный урок)	3	
Ослепительная улыбка на всю жизнь (13 ч)			
28-31	Здоровые зубы – здоровый организм.	4	
32-33	Строение зубов.	2	

34-36	Кариес.	3	
37-38	Прикус и его аномалии.	2	
39-40	Чистка зубов.	2	
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (7 ч)			
41-42	Лекарственные препараты. Мир растений. Польза растений и таящиеся опасности.	2	
43-44	Табак. Как ты относишься к курящему человеку?	2	
45-46	Алкоголь. Рядом – опасный человек.	2	
47	Наркотические и токсические вещества. Рядом – опасный человек.		
Безопасность детей на дорогах (13 ч)			
48-50	Переход улиц. Правила перехода узких улиц.	3	Экскурсия №1
51-53	Правила перехода широких улиц.	3	
54-55	Пешеходный переход. Мой друг светофор.	2	
56-58	Ловушки на углу перекрестка.	3	
59-60	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	2	Викторина.
Поведение в экстремальной ситуации (8 ч)			
61-62	Экстремальные ситуации. Модели поведения.	2	
63-64	Поведение при встрече с незнакомым человеком	2	
65-66	Как звать на помощь в экстремальной ситуации?	2	
67	Как выйти из экстремальной ситуации?	1	
68.	Травмы – ожоги, ошпаривания, ожоги ротовой полости и горла, электроожоги	1	Практическая работа № 2

3 класс (68 ч.)

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
Самопознание через чувство и образ (11 ч)			
1-2	Я познаю себя	2	
3-4	Я познаю себя	2	
5-6	Я познаю себя	2	
7-8	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	2	
9	Мы все похожие и разные. Семейный альбом.	1	
10	Человек в мире людей.	1	Игра.
11	Человек в мире людей.	1	
Школа здорового питания (14 ч)			
12-13	Питание и эмоциональное состояние	2	
14-15	Пищеварение: как это происходит?	2	
16-17	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2	
18-19	Питание и индивидуальное здоровье.	2	
20-21	Питание и индивидуальное здоровье.	2	Игра.
22-23	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	2	
24-25	Приготовление пищи. (Сдвоенный урок)	2	
Ослепительная улыбка на всю жизнь (13 ч)			
26-29	Заболевание десен.	4	
30-31	Питание.	2	
32-33	Как фтор укрепляет зубы.	2	Практическая работа №1
34-35	Посещение стоматолога.	2	

36-38	Основные правила гигиены.	3	
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (12ч)			
39-41	Лекарственные препараты. Воздействие различных доз лекарственных препаратов на организм человека.	3	
42-44	Табак. Воздействие табака на организм человека.	3	Практическая работа №2
45-47	Алкоголь. Взаимодействие алкоголя на организм человека (на примере водки).	3	
48-50	Наркотические и токсические вещества. Долог ли путь к зависимости? Успеет ли человек оглянуться?	3	
Безопасность детей на дорогах (10ч)			
51-52	Что мешает видеть проезжую часть улицы..	2	
53-54	Опасность на «Острове безопасности»	2	
55-56	Переход улиц. Правила перехода узких и широких улиц	2	
57-58	Ловушки на углу перекрестка.	2	
59-60	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	2	Экскурсия №1.
Поведение в экстремальной ситуации (8 ч)			
61-62	Поведение при пожаре.	2	
63-64	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	2	
65-66	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	2	
67	Травмы.	1	
68	Травмы.	1	Практическая работа

4 класс (68 ч.)

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
Самопознание через чувство и образ (9 ч)			
1-3	Я познаю себя	3	
4	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1	
5	Мы все похожие и разные. Я познаю других	1	Игра.
6	Человек в мире людей.	1	
7	Человек в мире людей.	1	
8-9	Открытый урок.	2	Праздник.
Ослепительная улыбка на всю жизнь (5ч)			
10	Как нужно беречь зубы	1	
11-14	Посещение стоматолога	4	
Школа здорового питания (15ч)			
15-16	Питание и эмоциональное состояние	2	
17-18	Пищеварение: как это происходит?	2	
19-20	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2	
21-22	Питание и индивидуальное здоровье.	2	
23	Питание и индивидуальное здоровье.	1	Игра.
24-25	Производство, хранение и распространение про-	2	

	дуктов питания.		
26	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1	
27-29	Приготовление пищи.	3	
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (17 ч)			
30-31	Лекарственные препараты	2	
32-34	Табак	3	
35-36	Алкоголизм	2	
37-39	Наркотические и токсические вещества.	3	
40	Уроки навыков жизни. Первое знакомство и завязывание дружеских отношений.	1	Тренинг
41-43	Формирование дружеских отношений.	3	
44-45	Формирование личного мнения и умения отказываться.	2	
46	Формирование личного мнения и умения отказываться.	1	
Безопасность детей на дорогах (11 ч)			
47	Что мешает видеть проезжую часть улицы..	1	
48	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы.	1	
49	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.	1	
50-51	Опасность на «Острове безопасности»	2	
52	Переход улиц.	1	
53	Переход улиц.	1	
54	Пешеходный переход.	1	
55-56	«Ловушки» на углу перекрестка.	2	
57	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	1	Игра.
Поведение в экстремальной ситуации (12 ч)			
58-59	Экстремальные ситуации	2	
60	Модели поведения	1	
61	Как звать на помощь	1	
62	Как выйти из экстремальной ситуации	1	
63	Поведение при пожаре	1	
64	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	
65-66	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	2	
67	Травмы.	1	
68	Оказание первой медицинской помощи.	1	Практическая работа