

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Летуновская средняя школа»

Директор школы:



Утверждаю»

Иванова Е.Е.

Приказ № 86 от «25» 08. 2020 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Школа ЗОЖ»

(спортивно-оздоровительное направление)

2 класс

Составитель: Алисова Ольга Николаевна  
Учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Школа ЗОЖ» для 2 класса на 2020 -2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы внеурочной деятельности «ЗОЖ» Г.И. Беркутовой, Т.И. Пантелеевой, Н.А. Однокозовой, Е.Б.Ракитянской.

В основной образовательной программе начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на внеурочную деятельность «Школа ЗОЖ» отводится 34 часа ( 1 часа в неделю, 34учебных недель, что соответствует годовому календарному графику школы на 2016 -2017 учебный год)

## **1 .Результаты освоения внеурочной деятельности**

### **Учащийся научится**

- *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.
- *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить, как хорошие или плохие.
- Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.
- *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
- **Учащийся получит возможность научиться**
- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.
- Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Выразительно *читать* и *пересказывать* текст.

## **2 . Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Программа внеурочной деятельности 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа ЗОЖ», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа ЗОЖ» 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Школа ЗОЖ » отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## **3 . Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика по теме</b>	<b>Кол-во часов</b>
--------------	------------------------------------	---	---------------------

1	Причина болезни	Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.	1ч.
2	Признаки болезни	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	1ч.
3	Как здоровье?	Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Практическая работа «Помоги себе сам».	1ч.
4	Как организм помогает себе сам	Повторение причин болезни. Режим дня. Оздоровительная минутка Составление памятки «Как правильно готовить уроки».	1ч.
5	Здоровый образ жизни	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.	1ч.
6	Какие врачи нас лечат	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Самоанализ здоровья.	1ч.
7	Инфекционные	Словарная работа.	1ч.

	болезни	Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»	
8	Прививки от болезней	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».	1 ч.
9	Какие лекарства мы выбираем	Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка.	1 ч.
10	Домашняя аптека	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации.	1 ч.
11	Отравление лекарствами	Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.	1 ч.
12	Пищевые отравления	Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.	1 ч.
13	Если солнечно и жарко	.Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»	1 ч.
14	Если на улице дождь и гроза	Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети,	1 ч.

		бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.	
15	Опасность в нашем доме	Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	1 ч.
16	Как вести себя на улице	Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Правила безопасности поведения в транспорте.	1 ч.
17	Вода - наш друг	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	1 ч.
18	Как уберечься от мороза	Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».	1 ч.
19	Чтобы огонь не причинил вреда	Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Обсуждение ситуаций. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».	1 ч.
20	Чем опасен электрический ток	Повторение правил поведения при пожаре в доме. Первая помощь пострадавшему.	1 ч.

		Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	
21	Травмы	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка.	1ч.
22	Укусы насекомых	Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа	1ч.
23	Что мы знаем про собак и кошек	Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Составление правил. Это интересно!	1ч.
24	Отравление ядовитыми веществами	Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Оздоровительная минутка. Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлениях.	1ч.
25	Отравление угарным газом	Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил).	1ч.
26	Как помочь себе при тепловом ударе	Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!	1ч.
27	Растяжение связок и вывих костей	Повторение «Какие бывают травмы».	1ч.

		Признаки растяжения связок и вывиха костей. Практическая работа в группах.	
28	Переломы	Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах.	1ч.
29	Если ты ушибся или порезался	Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.	1ч.
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо.	1ч.
31	Укус змеи	Признаки укуса змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.	1ч.
32	Расти здоровым	Оздоровительная минутка. Решение задач.	1ч.
33	Воспитай себя	Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.	1ч.
34	Я выбираю движение	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	1ч.

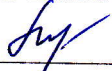


### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	Причина болезни	1ч.
2.	Признаки болезни	1ч.
3.	Как здоровье?	1ч.
4.	Как организм помогает себе сам	1ч.
5.	Здоровый образ жизни	1ч.
6.	Какие врачи нас лечат	1ч.
7.	Инфекционные болезни	1ч.
8.	Прививки от болезней	1ч.
9.	Какие лекарства мы выбираем	1ч.
10.	Домашняя аптека	1ч.
11.	Отравление лекарствами	1ч.
12.	Пищевые отравления	1ч.
13.	Если солнечно и жарко	1ч.
14.	Если на улице дождь и гроза	1ч.
15.	Опасность в нашем доме	1ч.
16.	Как вести себя на улице	1ч.
17.	Вода - наш друг	1ч.
18.	Как уберечься от мороза	1ч.
19.	Чтобы огонь не причинил вреда	1ч.
20.	Чем опасен электрический ток	1ч.
21.	Травмы	1ч.
22.	Укусы насекомых	1ч.
23.	Что мы знаем про собак и кошек	1ч.
24.	Отравление ядовитыми веществами	1ч.
25.	Отравление угарным газом	1ч.
26.	Как помочь себе при тепловом ударе	1ч.
27.	Растяжение связок и вывих костей	1ч.
28.	Переломы	1ч.
29.	Если ты ушибся или порезался	1ч.
30.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1ч.
31.	Укус змеи	1ч.
32.	Расти здоровым	1ч.
33.	Воспитай себя	1ч.
34.	Я выбираю движение Подведение итогов года	1ч.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

«Согласовано»

Руководитель ШМО



Швага Л.Н.

Протокол № 1 от

« 24 » августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы по ВР

 Соловьёва И.В.

« 24 » августа 2020 г.



Прочтено, пронумеровано и скреплено  
на 11 листах.  
печать  
Директор МБОУ «Легуновская средняя школа»:  
Е.Е.Иванова